

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL DEPORTE  
HUESCA

## TRABAJO FIN DE GRADO

# **Modelo de intervención para organizar el entrenamiento en las diferentes categorías base del balonmano**

AUTOR

Adrián Royo Sanz

DIRECTOR

Francisco Pradas de la Fuente

2014 - 2015



**Universidad**  
Zaragoza



Facultad de  
Ciencias de la Salud  
y del Deporte - Huesca  
**Universidad Zaragoza**

*Si añades un poco a lo poco y lo haces con frecuencia,  
pronto poco llegará a ser mucho.*

Hesíodo (Poeta Griego-S.VIII A.C.)

INDICE.

**Resumen.....3**

**1. Introducción.....4**

**2. Marco teórico.....5**

2.1. Análisis del Balonmano como deporte de equipo.....5

2.1.1. *Perspectiva físico-motriz*

2.1.2. *Perspectiva perceptivo-motriz*

2.1.3. *Perspectiva socio-motriz*

2.1.4. *Perspectiva técnico-táctica*

2.2. Estructuración de las categorías.....10

2.2.1. *Benjamines y 1º año alevín*

2.2.2. *2º Año alevín e infantiles*

2.2.3. *Cadetes*

2.2.4. *Juveniles*

**3. Objetivos.....31**

**4. Metodología.....32**

**5. Propuesta de intervención.....33**

5.1. Consideraciones generales.....33

5.2. Benjamines y 1º año alevín.....35

5.3. 2º Año alevín e infantiles.....38

5.4. Cadetes.....42

5.5. Juveniles.....47

**6. Conclusiones.....51**

**7. Conclusions.....54**

**8. Limitaciones de la propuesta.....57**

**9. Agradecimientos.....58**

**10. Bibliografía.....59**

**ANEXO I.- Modelos de sesiones propuestas.....64**

**ANEXO II.- Tabla de movilidad articular.....82**

**ANEXO III.- Tabla de PNF; Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.....83**

**ANEXO IV.- Tabla de elasticidad estática.....84**

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es el realizar una aproximación a un modelo de planteamiento de cómo se deben adecuar cada uno de los contenidos, tanto físicos, como perceptivos, sociales y técnicos-tácticos, a cada una de las categorías base de un club de balonmano.

Se aporta la información necesaria para aplicar en cada momento, teniendo en consideración el estado de la maduración de los jugadores, los contenidos acordes con sus posibilidades y fases sensibles y la aplicación metodológica de estos mismos contenidos.

Además se incorporan diferentes modelos de sesiones, del trabajo de cada uno de los contenidos, en cada una de las categorías.

Palabras clave; *Balonmano, Tecnificación Deportiva, Talentos Deportivos, Categorías Base, Iniciación Deportiva.*

## ABSTRACT

The aim of this study was to determine how, physical, perceptual, social and technical-tactical concepts should be adapted in each basic category of a handball club.

The necessary information is give, in order to implement the contents in each moment of the players' maturation according to their abilities and sensitive maturational stages; and the methodological application of these contents.

In addition, "standard sessions" are proposed for working on every content in each category.

Keywords; *Handball, Sport Technification, Sports Talents, Basic Categories, Sport Beginning*

# 1. INTRODUCCIÓN

---

Este estudio surge de un planteamiento previo por parte del Club Deportivo Balonmano Aragón, sobre cómo estructurar de una manera clara y correcta los contenidos motrices, técnico-tácticos, e informacionales de las categorías inferiores del club.

Desde el cuadro técnico del primer equipo se me propuso que profundizase en los contenidos que ellos mismos habían marcado y desarrollara todo el trabajo para las categorías base del club.

Ante la actual situación que sufre el deporte en general, con importantes recortes en subvenciones y una mayor problemática para conseguir patrocinadores, se hace indispensable obtener los mayores recursos posibles y optimizar los ya existentes, para obtener una reducción de costes y poder seguir con el proyecto deportivo existente.

En particular, en el balonmano, ante la desaparición de grandes clubes en los últimos años, como el Balonmano Ciudad Real, Atlético de Madrid, San Antonio o Teka Cantabria entre otros, han hecho que la repercusión en los medios de comunicación haya disminuido considerablemente y por tanto encontrar patrocinadores sea una labor más complicada.

Toda esta propuesta se ve fundamentada en la importancia actual que tienen los equipos base de los grandes clubes, como proveedores de jugadores a los equipos de elite, siendo el medio más económico de obtención de jugadores. Desde esta perspectiva se va proponer una organización de los contenidos físicos, perceptivos, técnicos-tácticos y sociales dentro de todas las categorías del club.

También ante la falta total de información en la bibliografía actual, se decidió desarrollar y ampliar la propuesta inicial, extendiendo el trabajo, no solo al Club Balonmano Aragón, sino a la estructuración de las categorías base de cualquier equipo de esta disciplina. Siendo ésta una propuesta útil para cualquier proyecto que cuente con una organización de las categorías base y que promuevan el crecimiento físico, técnico-táctico y social de los jugadores.

Para ello, todo lo que se presenta en esta publicación se ha constituido de la siguiente forma; Objetivos (generales y específicos), capacidades y contenidos. Además se plantea una metodología de actuación común en todas las categorías de un equipo, por esta razón, se expone en este propuesta un modelo metodológico de trabajo en un equipo de balonmano.

También se proporcionan sesiones de trabajo de los diferentes contenidos en cada una de las categorías, para conocer cómo se realizan este tipo de labores.

## 2. MARCO TEÓRICO

---

### 2.1 ANÁLISIS DEL BALONMANO COMO DEPORTE DE EQUIPO

El balonmano según la definición de Hernández (1998: 20) es “un deporte socio-motriz de cooperación/oposición, desarrollado en un espacio estandarizado y de utilización común por los participantes, los cuales intervienen simultáneamente sobre el móvil y cuyo objetivo es introducir el balón en la portería contraria, utilizando para ello los medios permitidos en el reglamento”.

El espacio deportivo en balonmano es un espacio socio-motor estandarizado y estable (Hernández, 2005), que no genera incertidumbre del medio. Las diferentes acciones de juego se realizan a través de todo el terreno de juego, que supone el espacio compartido para recorrer.

Los equipos que se enfrentan en un partido de balonmano, presentan continuos intereses contrapuestos, definidos por las características de oposición del juego (Botejara, 2010).

Cuando un equipo está en posesión del balón, se encuentra en fase de ataque, mientras que el oponente está en defensa. La continua sucesión de fases de ataque y defensa determina el concepto de ciclo de juego (Antón, 1990).

Para la realización de un contraataque no hay un tiempo reglamentario, aunque desde el punto de vista funcional, debe realizarse en pocos segundos para obtener ventaja numérica o espacial frente a los oponentes.

En este sentido, el balonmano debe entenderse como un sistema complejo. Su análisis funcional puede partir de sus componentes estructurales y las relaciones que se establecen entre ellos: reglamento, espacio, tiempo, portería, balón, compañeros y adversarios (López Graña, 2006; Martín & Lago, 2005; Antón, 1998).

#### 2.1.1 Perspectiva físico-motriz

Desde un punto de vista físico-motriz, se puede decir que el balonmano es un deporte de equipo, en el que se realizan esfuerzos de elevada intensidad relativa, intercalando momentos de reposo o de baja intensidad, con esfuerzos de máxima intensidad y corta duración, en los que los jugadores tienen que correr, saltar y lanzar el balón a la máxima intensidad posible (Álvaro, 1991).

Se puede considerar que el balonmano es un deporte de contacto, ya que durante los partidos los jugadores realizan acciones contra sus adversarios, como bloqueos, golpes, empujes o agarres, todas ellas permitidas en su reglamento (Gorostiaga, Granados, & Izquierdo, 2007).

La cantidad de minutos que puede disputar cada jugador por partido es casi impredecible, ya que se pueden realizar cambios en cualquier momento del partido, además de que no hay un número máximo para éstos. También hay que tener en cuenta que según el tipo de infracción que cometa el jugador, puede ser excluido durante 2 minutos, siendo así muy variable los minutos jugados por cada uno de los deportistas (Bojsen, 2015).

Los jugadores efectúan una media de 26 minutos de juego en ataque y 27 en defensa, en un partido oficial, sin haber una diferencia significativa entre las posiciones estudiadas. Así mismo cada jugador realiza de media  $6,0 \pm 5,2$  ataques rápidos y  $8,5 \pm 4,2$  tiros por partido, con un porcentaje de acierto del 49,9 % (Bojsen, 2015).

La posición en el campo va a condicionar mucho la distancia recorrida en cada partido (Barbero, 2014), así como el sistema de juego, ya que si en cada ataque/defensa se realizan cambios de central por pivote, estos siempre realizaran menos metros que los extremos que son carrileros.

No solo varía la distancia en función de la posición, sino la velocidad e intensidad de cada una de las acciones que ejecutan los jugadores en cada momento del partido. Puede existir hasta un 7,4% de disminución entre de la distancia recorrida entre la primera y la segunda parte de los partidos, variando significativamente las acciones realizadas a alta intensidad y a máxima velocidad, entre las dos tiempos de juego (Chelly, 2011). Además, los movimientos efectuados en el terreno de juego, se pueden producir en cualquier dirección y sentido, con bruscos cambios de orientación, debido a las particularidades de este deporte.

Desde el punto de vista antropométrico, los jugadores tienden a poseer un estatura media elevada de  $190,3 \pm 6,1$  cm, un peso de 92,6 kg y una edad media de 26 años, pero existiendo diferencias por posiciones. Los porteros miden 190,8 cm, pesan 94,1 kg y tienen una edad de 28,5 años. Los pivotes tienen una talla de 195,1 cm, un peso de 98,9 kg y una edad de 26,6 años, mientras que los laterales miden 191,9 cm, pesan 94,7 kg y tienen una edad de 25,8 años (Bojsen, 2015).

### 2.1.2. Perspectiva perceptivo-motriz

Se puede definir como aquellas capacidades que directamente derivan de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central (Castañer & Camerino, 2006).

Las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- ✓ El esquema corporal
- ✓ La espacialidad

✓ La temporalidad

De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias cómo:

- ✓ La lateralidad
- ✓ El ritmo
- ✓ La estructuración espacio-temporal
- ✓ El equilibrio
- ✓ La coordinación

El esquema corporal, es el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea (Le Boulch, 1997).

La espacialidad, es el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno (Le Boulch, 1997).

La temporalidad, se define como la toma de conciencia de los cambios que se suceden durante un periodo determinado (Castañer & Camerino, 2006). Por ello, el niño que inicia una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el ritmo de ejecución óptimo, etc (Conde & Viciano, 1997).

La lateralidad, es definida como “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad” (Le Boulch, 1997). No es una capacidad de la que se dispone desde el nacimiento, sino que a medida que maduramos se va estructurando la utilización selectiva de una parte u otra del cuerpo. De aquí que se denomine frecuentemente con el término “proceso de lateralización” (Castejón, 1997).

El ritmo se concibe (Le Boulch, 1997) como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo. Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal.

La estructuración espacio-temporal está sujeta a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo. El espacio que ocupamos con nuestro cuerpo nos sirve como referencia para estructurar el espacio del mundo exterior.



El equilibrio, es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador (Castañer & Camerino, 2006). Además, estos autores lo consideran como el componente principal del control y del ajuste corporal y no de forma aislada.

La coordinación, es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada (Castañer & Camerino, 2006).

### **2.1.3. Perspectiva socio-motriz**

Según Castañer y Camerino (2006), las capacidades socio-motrices son las que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos de los niños, preparándoles en su dimensión proyectiva y ayudándoles a comunicarse con el medio social.

La introyección, es la capacidad socio-motriz que actúa mayoritariamente en las primeras edades evolutivas del individuo. Hace referencia a las acciones que ponen al alumno en relación consigo mismo: reflexión, autoconocimiento o autoevaluación. Se trabaja con la participación consciente en los procesos de autorregulación surgidos en toda experiencia motriz (Castañer & Camerino, 2006).

La interacción, se refiere a las acciones que ponen al alumno en relación con el entorno físico. Por medio de ella se llega al conocimiento de los objetos que nos rodean. (Castañer & Camerino, 2006).

La comunicación, hace alusión a las acciones que ponen la comunicación del alumno en relación con el entorno social: construcción, creación, etc. Se centra en un cuerpo fruto de la unión de elementos expresivos y afectivos (Castañer & Camerino, 2006).

Para ayudar al compañero próximo, es necesario percibir su intención, a través de la empatía que podemos desarrollar hacia él. Actuar en una determinada dimensión motriz, con una determinada intencionalidad y resolución va a promover una cooperación necesaria de todos los integrantes del grupo (Seirul-lo, 2004).

Cooperar en los deportes de equipo es repartir responsabilidades individuales en todo el terreno de juego, pero comprometiendo intereses y objetivos comunes que son los que hacen florecer espacios de intervención, donde la cooperación se transforma en ayuda mutua (Seirul-lo, 2004).

### **2.1.4. Perspectiva técnico-táctica**

Aunque a nivel teórico pueden diferenciarse los conceptos, técnica, táctica y estrategia, en la práctica esta división no existe (Lasierra Aguilá, Ponz, & Andres, 2001).

Los conceptos de técnica, táctica y estrategia, han sido estudiados desde diferentes perspectivas, dando lugar a significados e interpretaciones muy variadas. Sin embargo, en la actualidad parece que la mayoría de los autores (Aguado, 2002; Álvarez, 2003; Moreno, 1996; Moya, 1998; Riera, 1995; Riera, 1998), coinciden en las características básicas y se han establecido los siguientes elementos comunes:

- ✓ La técnica se manifiesta en la ejecución de las acciones, y es el modelo ideal de ejecución desde el punto de vista biomecánico.
- ✓ La táctica es el uso de la técnica y supondrá saber utilizar adecuadamente la acción técnica adecuada en función de las condiciones del juego (qué hacer, cuándo, qué ritmo...).
- ✓ La estrategia es la planificación de nuestra actuación previamente a la misma, la cual puede estar referida a los diferentes elementos de juego, a los diferentes factores de juego, entrenamiento, a los jugadores o al equipo.

El balonmano, como el resto de deportes de equipo, se caracteriza por los mecanismos de percepción y decisión, que determinan en última instancia el éxito de la acción de juego, que viene precedido por una buena ejecución técnica, táctica y estrategia correctas en cada momento.

Profundizando en esta idea, para conseguir el éxito en las acciones motrices en el balonmano se necesita (Ruiz Juan, García López, & Casimiro, 2001):

#### Observar y analizar:

- ✓ Acciones e interacciones de los adversarios y compañeros.
- ✓ Espacios libres y ocupados.
- ✓ Desplazamientos del balón.
- ✓ Distancias y su variabilidad.

#### Decidir:

- ✓ Objetivos en relación a los principios generales del juego.
- ✓ Medios técnicos de utilización.
- ✓ Momento de aplicación.
- ✓ Espacio de utilización.
- ✓ Intensidad de la acción motriz.

#### Ejecutar:

- ✓ Medio técnico elegido, en el momento, lugar e intensidad adecuadas.

## 2.2. ESTRUCTURACIÓN DE LAS CATEGORÍAS

A continuación se va a describir el trabajo que se debe desarrollar en cada una de las categorías, tanto los objetivos que se deben de plantear, como las capacidades a trabajar desde las diferentes perspectivas y los contenidos a desarrollar.

### 2.2.1 BENJAMINES y 1º AÑO ALEVIN (8-9-10 AÑOS)

#### **OBJETIVOS (Baena, 2005):**

##### ❖ OBJETIVOS GENERALES:

- ✓ Formar globalmente a través del juego y experiencias motrices generales.
- ✓ Encontrar en el balonmano un medio de ocupación del tiempo libre lúdico, de disfrute y de desarrollo global de la persona.
- ✓ Adquirir conocimiento global y básico del reglamento.
- ✓ Trabajar la activación y concentración sobre las tareas a realizar.
- ✓ Comprender la importancia del trabajo en equipo en un deporte colectivo (Antón, 1998).

##### ❖ OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

##### ▪ **Objetivos motrices**

- ✓ Tratar las capacidades físicas básicas, capacidades perceptivo-motrices y capacidades socio-motrices como base de las habilidades motrices básicas, siendo sustento de las específicas.
- ✓ Desarrollar las capacidades motrices básicas mediante el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.
- ✓ Dotar al jugador de experiencias globales de movimiento.
- ✓ Diversificar al máximo los modos de abordar cada situación.

##### ▪ **Objetivos técnico-tácticos**

##### Objetivos ofensivos

- ✓ Reconocer a uno mismo como atacante en el momento en que el propio equipo tiene posesión del balón (Né, Bonnefoy, & Lahuppe, 2000).
- ✓ Evitar el abuso de bote del balón (Antón, 2000).
- ✓ Mantener la posesión del balón (Antón, 2000).
- ✓ Iniciar en los principios de anchura y profundidad, utilizar toda la amplitud del campo y la profundidad que nos permita el juego, para facilitar la circulación del balón (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Adquirir los principios técnicos básicos ofensivos como el pase, la recepción y el bote (Antón, 2000).

- ✓ Procurar que el balón cambie de poseedor (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Orientar los desmarques hacia la portería (Antón, 2000).
- ✓ Conseguir comportamientos sencillos de colaboración en forma de desmarques organizados en el espacio y en el tiempo (Antón, 2000).
- ✓ Aumentar la eficacia en el lanzamiento (Antón, 2000).
- ✓ Iniciar al jugador en el ciclo de pasos (Antón, 2000).

#### Objetivos defensivos

- ✓ Reconocerse como defensor en el momento en que el equipo contrario tiene posesión del balón (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Responsabilizarse rápidamente de un jugador atacante, manteniendo la posición en línea en función de oponente-portería, con contacto visual con el balón y oponente directo (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Evitar que el balón circule entre el equipo atacante (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Adquirir los principios técnicos básicos defensivos como la posición base, la desposesión, los desplazamientos o la interceptación (Antón, 1997).
- ✓ Evitar contactos agresivos (Antón, 1997).
- ✓ Evitar desmarques hacia delante (Antón, 2000).
- ✓ Minimizar los efectos del lanzamiento (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Iniciar en algunos conceptos de colaboración, ayudas y cambios de oponente (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Iniciar sistemas defensivos: defensa individual (García Herrero, 2003).

#### **CAPACIDADES:**

##### ❖ **FÍSICO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son el conjunto de componentes de la condición física, que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, y son susceptibles de ser observadas y medidas.

La fuerza, la resistencia y la velocidad, no se trabajarán de forma directa, aunque se desarrollarán a través de juegos. Con el propio movimiento del niño y la actividad generada mediante éstos, es suficiente para estas edades, no se precisa de un entrenamiento sistemático de las mismas.

##### ➤ **Fuerza (González-Badillo, 2015).**

Nos centraremos en la fuerza explosiva y en la fuerza resistencia (Delgado, 1997).

➤ **Resistencia (Platonov, 1999).**

Solo se realizarán actividades de capacidad aeróbica (Rius, 1989).

➤ **Velocidad (Harre, 1987).**

Nos centraremos en la velocidad gestual, de desplazamiento y de reacción simple (Jiménez, 2010).

➤ **Amplitud de Movimiento Articular (Alter, 2004).**

Compuesto por la movilidad articular y la elasticidad muscular. Este trabajo se centrará sobre todo en los siguientes aspectos (Hedrick, 2004):

- ✓ Prevención de lesiones musculo esqueléticas.
- ✓ Mantenimiento de la movilidad funcional.
- ✓ Creación de hábitos durante las sesiones de entrenamiento.
- ✓ Mejora como vía para un aumento del rendimiento deportivo.

❖ **PERCEPTIVO–MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que directamente derivan de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central.

➤ **Lateralidad (Le Boulch, 1997).**

En esta etapa se está afianzando la lateralidad propia, se consolida el lado dominante, en extremidades superiores e inferiores de manera general (López Sánchez, 2004).

➤ **Coordinación (Le Boulch, 1997; García & Fernández, 2002; Escobar, 2004).**

Trabajo de coordinación general con gran número de experiencias motrices y de coordinación óculo-segmentaria.

Por tanto realizaremos un desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo-pédica de forma general.

➤ **Equilibrio (Castañer & Camerino, 2006).**

Trabajo del equilibrio estático y dinámico (Contreras, 1998; García & Fernández, 2002; Escobar, 2004).

### ❖ **SOCIO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos de la persona, que le preparan para su dimensión proyectiva.

En la mayoría de las actividades, el juego será el medio conductor, apoyándonos en él para el trabajo de otras capacidades o contenidos.

#### **CONTENIDOS:**

- ✓ Trabajo de defensa en zona, dependiendo de las posibilidades del equipo, enseñar la defensa individual pero con ayudas (García Herrero, 2003).
- ✓ Iniciación al juego con balón, sin puestos específicos, incluido portero (Falkowski & Enríquez, 1988).
- ✓ Desplazamientos ofensivos con balón: bote, ciclo de pasos, pase y recepción (Antón, 1997).
- ✓ Desplazamientos ofensivos sin balón: desmarque (Antón, 2000).
- ✓ Adaptación y manejo del balón (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Lanzamiento a portería con y sin oposición (Antón, 2000).
- ✓ Acciones ofensivas básicas: pase y va (Antón, 2000).
- ✓ Desplazamientos defensivos (Antón, 2000).
- ✓ Principios defensivos básicos, como la posición base, los desplazamientos, la desposesión o la interceptación (Antón, 2000).
- ✓ Desarrollo de las habilidades básicas como desplazamientos, giros, manipulaciones y lanzamientos (Falkowski & Enríquez, 1988).
- ✓ Desarrollo de las capacidades físicas básicas, perceptivo-motrices y socio-motrices (Torrescusa, 1991)

### 2.2.2. 2º AÑO ALEVIN e INFANTIL (11-12-13 AÑOS)

#### **OBJETIVOS (Baena, 2005):**

##### ❖ OBJETIVOS GENERALES:

- ✓ Desarrollar las habilidades específicas técnico-tácticas, ya que son el fundamento del juego, cuantos más recursos tenga el jugador, su capacidad de adaptación y respuesta será mayor.
- ✓ Formar globalmente a través del juego y experiencias motoras generales (Martin, 1982).
- ✓ Aprender jugando a balonmano.
- ✓ Adaptar los conocimientos técnicos adquiridos en la etapa anterior al juego del balonmano.

##### ❖ OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

###### ▪ **Objetivos motrices.**

- ✓ Iniciarse en el trabajo de una condición física más específica, con orientación al balonmano.

###### ▪ **Objetivos técnico-tácticos.**

- ✓ Ampliar conocimiento de reglas (Torrescusa, 1991).
- ✓ Ampliar fundamentos en distintas zonas del campo, incidiendo en espacios reducidos (Oliver & Sosa, 1997).
- ✓ Encadenar fundamentos técnicos (García Herrero, 2003).
- ✓ Ofrecer riqueza de fundamentos técnico-tácticos (Torrescusa, 1991).
- ✓ Dominar los medios elementales ofensivos-defensivos (Mariot, 1995).
- ✓ Desarrollar los medios simples ofensivos-defensivos (Mariot, 1995).
- ✓ Iniciar el aprendizaje de medios básicos colectivos ofensivos-defensivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar las acciones técnicas como el pase, el lanzamiento o las fintas, dentro del ciclo de pasos (García Herrero, 2003).
- ✓ Adaptar la acción individual a situaciones globales técnico-tácticas (Torrescusa, 1991).

###### Objetivos ofensivos

- ✓ Dominar los medios elementales ofensivos: 2x1, 3x2... (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar los medios simples ofensivos: circulación de balón y de jugador (Mariot, 1995).
- ✓ Iniciar el aprendizaje de medios básicos colectivos: pase y va, bloqueos, penetraciones sucesivas, cruces y permutas (Antón, 1997).

- ✓ Dominar los espacios, en anchura y en profundidad (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Aplicar el trabajo de desplazamiento en función del espacio: penetración al espacio libre y desmarque con ocupación y creación de espacios (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Desarrollar el pase y la recepción con oposición máxima (Antón, 2000).
- ✓ Dominar los diferentes armados y formas de pases y recepciones (Antón, 2000).
- ✓ Desarrollar el bote en diferentes espacios (reducidos y ampliados) y diferentes situaciones.
- ✓ Iniciar al bote unitario (Antón, 2000).
- ✓ Dominar el pase directo en proximidad y media distancia y desarrollar el pase directo en larga distancia y el pase indirecto y parabólico (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Desarrollar medios del juego uno contra uno con fintas y teniendo una táctica, en función del espacio y del defensor (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Dominar el lanzamiento en suspensión (Antón, 2000).
- ✓ Iniciar al lanzamiento en apoyo (Antón, 2000).
- ✓ Desarrollar la precisión en el lanzamiento (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Relacionar la acción con el momento de intervención con el momento de pase, de penetración y de lanzamiento (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Iniciar al juego de colaboración con pivote (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Dominar el pase y va en dos líneas defensivas e iniciar el pase y va en una línea defensiva (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Iniciar a los bloqueos estáticos (Antón, 2000).
- ✓ Iniciar al juego de penetraciones sucesivas (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Iniciar al cruce, buscando intencionalidad ofensiva (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Dominar el contraataque directo (Antón, 2000).
- ✓ Desarrollar el contraataque en segunda oleada, mediante trabajo en anchura y escalonamientos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Desarrollar el ritmo de juego: circulación del balón y del jugador (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Orientar al jugador al puesto específico (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).

#### Objetivos defensivos

- ✓ Dominar diferentes situaciones defensivas básicas: 1x1, 2x1, 1x2, 2x2 (Antón, 1990).
- ✓ Dominar la defensa 3:3 y desarrollar la defensa 4:2 (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar los principios básicos defensivos de posición base, desposesión, desplazamientos e interceptación, evitando contactos agresivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Evitar la progresión del contrario con y sin balón (García Herrero, 2003).



- ✓ Desarrollar el trabajo de cambio de oponente (Antón, 2000).
- ✓ Iniciar al trabajo de contrabloqueo y el bloqueo con intencionalidad (García Herrero, 2003).
- ✓ Iniciar al balance defensivo (Mariot, 1995).
- ✓ Colaborar con el portero (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).

## CAPACIDADES:

### ❖ **FÍSICO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son el conjunto de componentes de la condición física, que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, y son susceptibles de ser observadas y medidas.

#### ➤ **Resistencia (Platonov, 1999).**

Desarrollar la resistencia aeróbica (Generelo & Lapetra, 1993) con el inicio del trabajo metódico (Blázquez, 1995), concienciando al jugador del sentido “ritmo de carrera” (Martin, 1982).

#### ➤ **Fuerza (González-Badillo, 2015).**

Iniciar el trabajo de ejercicios compensatorios con un trabajo de Core, donde predomine la fijación de la técnica, sobre la carga de trabajo (Manno, 1999).

Desarrollar la fuerza resistencia (Nadal, 1998-1999), a través de actividades lúdicas, manteniendo un número alto de repeticiones, y disminuyendo la recuperación respecto a la categoría anterior.

Continuar el trabajo de fuerza explosiva en el primer año en esta categoría, buscando un desarrollo orientado hacia el balonmano en el segundo año (Manno, 1999), pero siempre integrado dentro de actividades lúdicas.

#### ➤ **Velocidad (Harre, 1987).**

Insistir en el trabajo de velocidad de desplazamiento y de reacción, con orientación al balonmano (Navarro, 1995).

Continuar con el desarrollo la velocidad gestual (Navarro, 1995).

#### ➤ **Amplitud de Movimiento Articular (Alter, 2004).**

Continuar el trabajo de desarrollo de la elasticidad muscular y de movilidad articular (Navarro, 1995).

### ❖ **PERCEPTIVO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que directamente derivan de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central.

#### ➤ **Lateralidad (Le Boulch, 1997).**

Asentar y desarrollar la lateralidad específica relacionada con el balonmano (Sánchez Bañuelos, 1984).

#### ➤ **Coordinación (Le Boulch, 1997; García & Fernández, 2002; Escobar, 2004).**

Desarrollar todos los tipos de coordinación específicamente desde el balonmano, buscando aplicación directa en situaciones reales que pueden aparecer en el juego (Grosser, Brüggemann & Zintl, 1989).

#### ➤ **Equilibrio (Castañer & Camerino, 2006).**

Desarrollar el equilibrio estático y, sobretodo, dinámico, trabajando las variables equilibrio-desequilibrio, tanto en situaciones generales como específicas del balonmano (Martin, 1982).

### ❖ **SOCIO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos de la persona, que le preparan para su dimensión proyectiva.

Utilizaremos las tareas lúdicas como un medio integrador, para que haya más unión en el grupo.

También se asimilaran situaciones específicas del balonmano a través de juegos específicos, pero siempre manteniendo ese componente lúdico (Vankersschaver, 1982).

### **CONTENIDOS:**

- ✓ Desarrollar el principio de ayuda mutua (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Iniciar al principio de mantenimiento del puesto específico (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Principio de continuidad (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Dominio del principio de educación y respeto (Antón, 1997).
- ✓ Concentración y atención a los diferentes elementos del juego (Antón, 1997).

- ✓ Desarrollo del campo visual tanto en ataque como en defensa, control del balón y del oponente/defensor (García Herrero, 2003).
- ✓ Pase: directo, indirecto y parabólico. Buscando siempre la calidad del pase (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Pase y va simple, doble y falso (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Utilización corporal con intención (bloqueo, contrabloqueo, falta en ataque...) (García Herrero, 2003).
- ✓ Conocimiento de los puestos específicos sin especialización (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Especialización del puesto específico del portero (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Variedad del ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Bote: unitario y sucesivo, y encadenamiento con el ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Calidad y eficacia del lanzamiento en todas sus situaciones (Antón, 2000).
- ✓ Desplazamientos ofensivos con balón: bote (sucesivo/unitario), ciclo de pasos, finta, pase y recepción. Buscar una gran variedad de estas acciones (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Desplazamientos ofensivos sin balón: desmarque (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Sistema defensivo: 3:3 y 4:2 (García Herrero, 2003).
- ✓ Interceptación del pase con intención (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Disuasión defensiva del par y del impar (Antón, 2000).
- ✓ Anticipación defensiva (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Bloque de balón (Antón, 2000).
- ✓ Cambio de oponente (Antón, 2000).
- ✓ Contrabloqueo (Antón, 2000).

### 2.2.3 CADETE (14-15 AÑOS)

#### **OBJETIVOS (Baena, 2005):**

##### ❖ OBJETIVOS GENERALES:

- ✓ Dominar las situaciones básicas de juego, tanto individuales como colectivas.
- ✓ Aumentar la complejidad de los sistemas defensivos y ofensivos.
- ✓ Iniciar en el trabajo de especialización del jugador.
- ✓ Desarrollar específicamente las capacidades físicas básicas.
- ✓ Concienciar al jugador de la importancia del trabajo de las capacidades físicas básicas.
- ✓ Aumentar el volumen e intensidad de trabajo en todos los campos.

##### ❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Preparar psicológica, orgánica y funcionalmente al jugador para que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento especializado.
- ✓ Preparar psicológicamente al jugador para que permita soportar en el futuro mayores cargas de entrenamiento especializado.
- ✓ Asimilar el esfuerzo como camino de mejora. Adaptarse a las cargas del entrenamiento
- ✓ Reforzar la toma de decisiones, tanto ante situaciones habituales, como ante diversas situaciones de estrés (físicas, psicológicas, ambientales...), aceptando la toma de decisiones erróneas.
- ✓ Crear una actitud de motivación y constancia ante las nuevas propuestas y el aumento en el volumen e intensidad de entrenamiento.
- ✓ Aceptar las normas en sus diferentes contextos (partidos, entrenamientos, reglamento del club, etc...)

##### ▪ **Objetivos motrices.**

- ✓ Consolidar la preparación física básica trabajada en las etapas anteriores.
- ✓ Empezar con una preparación física específica.
- ✓ Concienciar al jugador de la importancia de este trabajo.
- ✓ Llevar a cabo un trabajo de continuidad.

##### ▪ **Objetivos técnico-tácticos.**

- ✓ Asentar el conocimiento del reglamento en su totalidad (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Desarrollar los fundamentos técnico-tácticos en distintas zonas del campo, en función de los puestos específicos (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el encadenamiento de los fundamentos técnico-tácticos de manera variada (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar los medios simples ofensivos-defensivos (Mariot, 1995).

- ✓ Desarrollar el aprendizaje de medios básicos colectivos ofensivos–defensivos (Mariot, 1995).
- ✓ Iniciar en los medios complejos tanto ofensivos como defensivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Aprendizaje por ejecución y por observación de los propios compañeros.
- ✓ Visualización de errores cometidos en las acciones.
- ✓ Adaptar la acción individual a situaciones técnico-tácticas, tanto globales como específicas (Torrescusa, 1991).
- ✓ Realizar trabajo específico de coordinación, agilidad y ejercicios específicos de fuerza o resistencia con los porteros (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).

#### Objetivos ofensivos

- ✓ Dominar los medios simples ofensivos: circulación de balón y de jugador (Mariot, 1995).
- ✓ Desarrollar el aprendizaje de medios básicos colectivos: pase y va, bloqueos, penetraciones sucesivas, cruces y permutas (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Iniciar en los medios complejos: encadenamiento de los medios básicos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Dominar los espacios en anchura y en profundidad, en relación con los medios básicos colectivos y en función de los puestos específicos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Dominar el trabajo de desplazamiento en función del espacio: penetración (espacio libre) y desmarque (ocupación y creación de espacios) (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Dominar los diferentes armados y formas de pases / recepciones con oposición máxima (Antón, 1997).
- ✓ Dominar el bote (unitario / sucesivo) en diferentes espacios (reducidos y ampliados) y diferentes situaciones (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Dominar medios del juego uno contra uno, con fintas y teniendo una intención táctica, en función del espacio y del defensor (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Desarrollar medios del juego 2x2 en todas sus variantes, bloqueos, pase y va...etc. (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar el lanzamiento en todas sus variantes y desde diferentes puestos específicos y situaciones (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Dominar las fases en el lanzamiento: percepción, decisión y ejecución (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Ejecutar el lanzamiento con calidad: potencia, precisión, variedad, momento y técnica (Bárcenas & Román, 1991).

- ✓ Relacionar la acción con el momento de intervención (momento de pase, de penetración, de lanzamiento), tanto de manera individual como colectiva y en función de los puestos específicos (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el contraataque tanto directo como en segunda oleada, mediante trabajo en anchura y escalonamientos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Dominar el ritmo de juego: circulación del balón y del jugador (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Orientar al jugador al puesto específico, sin olvidar la variedad desde diferentes puestos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Iniciar al trabajo de sistemática ofensiva (Mariot, 1995).

#### Objetivos defensivos

- ✓ Dominar diferentes situaciones defensivas básicas: 1x1, 2x1, 1x2, 2x2...etc. (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar la defensa 3:3, 4:2 y desarrollar las defensas 5:1 y 6:0 (García Herrero, 2003).
- ✓ Orientar al jugador al puesto defensivo, sin olvidar la variedad desde diferentes puestos (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Dominar los principios básicos defensivos de posición base, desposesión, desplazamientos e interceptación, evitando los contactos agresivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar medios defensivos 2x2 en todas sus variantes, contrabloqueos, cambios de oponente, uso corporal...etc. (García Herrero, 2003).
- ✓ Evitar la progresión del contrario con y sin balón con intención táctica (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar el bloqueo con intencionalidad, en colaboración con el portero y en función del lanzador (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar el balance defensivo con intención táctica (Mariot, 1995).
- ✓ Colaborar con el portero en función de la situación de juego, puesto específico del lanzador, calidad del lanzador, marcador...etc. (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).

## **CAPACIDADES:**

### **❖ FÍSICO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son el conjunto de componentes de la condición física, que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, y son susceptibles de ser observadas y medidas.

➤ **Resistencia (Platonov, 1999).**

Desarrollar la resistencia aeróbica general, empezando a darle una orientación específica al balonmano (Zintl, 1991).

Iniciar al trabajo de desarrollo de la resistencia anaeróbica (Rius, 1989; Generelo & Tierz, 1992).

Orientar el trabajo de resistencia hacia el desarrollo de la resistencia aeróbica-anaeróbica. (Rius, 1989).

➤ **Fuerza (González-Badillo, 2015).**

Iniciar al trabajo de musculación teniendo como objetivo el aumento de masa muscular, pero sin la necesidad de trabajar con pesas específicas, sino con sobrecargas (Navarro, 2004).

Desarrollar la fuerza explosiva y fuerza resistencia, empezando a ser específico para el balonmano (Blázquez, 1995).

Desarrollar de manera prudente y gradual la fuerza máxima en el segundo año de la categoría, una vez que ya se han asimilado la técnica correcta en los ejercicios (Navarro, 2004).

Aplicar el trabajo de fuerza general mediante circuitos y estaciones, facilitando así el trabajo en grupo y controlando los gestos y postas a todos los deportistas (Mora, 1995).

Comenzar un trabajo de iniciación a la técnica de los ejercicios de musculación, empezando por ejercicios multiarticulares hacia uniarticulares y de grupos musculares más grandes a más pequeños (García, Navarro, Ruiz, & Martín-Acero, 1996).

➤ **Velocidad (Harre, 1987).**

Continuar el trabajo de desarrollo de la velocidad de desplazamiento, reacción y gestual, aplicándolo ya específicamente a las acciones concretas del balonmano (Navarro, 2004).

➤ **Amplitud de Movimiento Articular (Alter, 2004).**

Compuesto por la movilidad articular y la elasticidad muscular. Este trabajo se centrará sobre todo en los siguientes aspectos:

Continuar con el trabajo de mantenimiento de elasticidad muscular y amplitud articular, como un método de prevención de lesiones (Legaz, 2014).

Iniciar trabajo de elasticidad muscular mediante métodos pasivos, siempre al acabar la sesión, como medio de recuperación (Hedrick, 2004).

Realizar ejercicios dinámicos de movilidad articular después de la primera parte del calentamiento, como una prevención de lesiones y mejora del rendimiento posterior de esas articulaciones (Hanh, 1988; Blázquez, 1995).

### ❖ **PERCEPTIVO–MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que directamente derivan de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central.

Relacionar situaciones reales de juego, con la especialización de las capacidades de coordinación, equilibrio y de la lateralidad para el balonmano (Vankersschaver, 1982).

Incisión especial en el trabajo coordinativo, atendiendo a la fase sensible en que se encuentran los jugadores (Sánchez, 1984).

### ❖ **SOCIO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos de la persona, que le preparan para su dimensión proyectiva.

Para desarrollar este apartado, utilizaremos los entrenamientos como un medio más para el crecimiento de los jugadores como personas, además de una mejora deportiva.

Además introduciremos elementos tácticos colectivos que nos ayuden a integrar a todos los jugadores en una misma idea de juego.

También a través del juego podremos mejorar estos aspectos socio-motrices, apoyándonos en los elementos lúdicos como un elemento más en ese trabajo de integración.

### **CONTENIDOS:**

- ✓ Desarrollo del principio de ayuda mutua (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Iniciación al principio de mantenimiento del puesto específico (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Principio de continuidad (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Dominio del principio de educación y respeto (Antón, 1997).
- ✓ Concentración y atención a los diferentes elementos del juego (Antón, 1997).



- ✓ Desarrollo del campo visual tanto en ataque como en defensa, con un control del balón y del oponente/defensor (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Pase: directo, indirecto y parabólico, buscando siempre calidad en el pase (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Pase y va simple, doble y falso (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Utilización corporal con intención, con bloqueos, contrabloqueo, falta en ataque...etc. (García Herrero, 2003)
- ✓ Conocimiento de los puestos específicos sin especialización (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Especialización del puesto específico del portero (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Variedad del ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Bote: unitario y sucesivo y encadenamiento con el ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Calidad y eficacia del lanzamiento en todas sus situaciones (Antón, 2000).
- ✓ Desplazamientos ofensivos con balón: bote (sucesivo/unitario), ciclo de pasos, finta, pase y recepción, buscando la variedad de estas acciones (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Desplazamientos ofensivos sin balón: desmarque (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Sistema defensivo: 3:3 y 4:2 (García Herrero, 2003).
- ✓ Interceptación del pase con intención (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Disuasión defensiva del par y del impar (Antón, 2000).
- ✓ Anticipación defensiva (Mariot, 1995).
- ✓ Blocaje de balón (Antón, 2000).
- ✓ Cambio de oponente (Antón, 2000).
- ✓ Contrabloqueo (Antón, 2000).

#### 2.2.4. JUVENIL (16-17 AÑOS)

##### **OBJETIVOS (Baena, 2005):**

###### ❖ OBJETIVOS GENERALES:

- ✓ Dominar de manera completa los contenidos técnico-tácticos de base.
- ✓ Asentar los contenidos técnico-tácticos de mayor complejidad.
- ✓ Dominar la sistemática ofensiva y defensiva.
- ✓ Desarrollar la especialización del jugador.
- ✓ Desarrollar una condición física orientada al balonmano.
- ✓ Aumentar el volumen e intensidad de trabajo en todos los campos.

###### ❖ OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Llevar a cabo un trabajo de preparación física orientado totalmente al balonmano, trabajo de todas las capacidades físicas, con carácter específico.
- ✓ Concienciar al jugador de la importancia de este trabajo.
- ✓ Controlar tanto las situaciones de estrés como las situaciones “injustas”, incidiendo en el respeto hacia todos los factores del juego (extrínsecos e intrínsecos).
- ✓ Acertar en la toma de decisiones, tanto en la propia decisión, como en el momento de tomarla.
- ✓ Insistir en la motivación y constancia ante las nuevas propuestas y el aumento en el volumen e intensidad de entrenamiento.
- ✓ Concienciar al jugador de la retroalimentación: importancia de la asimilación e implicación ante todos los elementos del aprendizaje (calentamiento, estiramientos, trabajo en el período transitorio, trabajo técnico-táctico, físico...).
- ✓ Mentalizar al jugador de la importancia de la competitividad respecto al contrario, entre el propio equipo y con uno mismo.

###### ▪ **Objetivos motrices**

- ✓ El trabajo motriz tendrá como base el trabajo físico, acentuándose el desarrollo de todas las capacidades físicas básicas.

###### ▪ **Objetivos técnico – tácticos**

- ✓ Dominar los fundamentos técnico-tácticos en función de los puestos específicos (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el encadenamiento de los fundamentos técnico-tácticos de manera variada (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar los medios simples ofensivos – defensivos (Mariot, 1995).

- ✓ Dominar el aprendizaje de medios básicos colectivos ofensivos–defensivos (Mariot, 1995).
- ✓ Desarrollar los medios complejos tanto ofensivos como defensivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Adaptar la acción individual a situaciones técnico – tácticas, tanto globales como específicas (Torrescusa, 1991).
- ✓ Desarrollar las acciones técnico-tácticas, buscando la máxima intensidad del jugador y la máxima eficacia (Bárcenas & Román, 1991).

#### Objetivos ofensivos

- ✓ Insistir en los medios simples ofensivos: circulación del balón y del jugador (Mariot, 1995).
- ✓ Dominar el aprendizaje de medios básicos colectivos: pase y va, bloqueos, penetraciones sucesivas, cruces y permutas (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Desarrollar los medios complejos: encadenamiento de los medios básicos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Insistir en el dominio de los espacios en anchura y en profundidad, en relación con los medios básicos colectivos y en función de los puestos específicos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Insistir en el trabajo de desplazamiento en función del espacio: penetración (espacio libre) y desmarque (ocupación y creación de espacios) (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Insistir en los diferentes armados y formas de pases / recepciones con oposición máxima (Antón, 1997).
- ✓ Insistir en el bote (unitario / sucesivo) en diferentes espacios (reducidos y ampliados) y diferentes situaciones (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Insistir en los medios del juego 1x1 con fintas y con intención táctica, en función del espacio y del defensor (García Herrero, 2003).
- ✓ Insistir en los medios del juego 2x2 en todas sus variantes, bloqueos, pase y va...etc. (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el lanzamiento en todas sus variantes desde el puesto específico y en situaciones variadas (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Insistir en las fases del lanzamiento: percepción, decisión y ejecución (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Ejecutar el lanzamiento con calidad: potencia, precisión, variedad, momento y técnica (Bárcenas & Román, 1991).

- ✓ Relacionar la acción con el momento de intervención (momento de pase, de penetración, de lanzamiento), tanto de manera individual como colectiva y en función de los puestos específicos (García Herrero, 2003).
- ✓ Insistir en el contraataque tanto directo como en segunda oleada, mediante el trabajo en anchura, escalonamiento y sistemática específica (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Insistir en el ritmo de juego: circulación del balón y del jugador (Timón & Hormigo, 2010)
- ✓ Especializar al jugador en el puesto específico, sin olvidar la variedad desde diferentes puestos (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Desarrollar la variedad de recursos técnicos en el jugador, a partir de la propia experimentación (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Desarrollar el trabajo de sistemática ofensiva (Mariot, 1995).
- ✓ Iniciar al trabajo de situaciones especiales (último minuto, golpe franco, pasivo, superioridad, inferioridad) (Bárcenas & Román, 1991).

#### Objetivos defensivos

- ✓ Insistir en las diferentes situaciones defensivas básicas: 1x1, 2x1, 1x2, 2x2 (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar los sistemas defensivos 3:3, 4:2, 5:1 y 6:0 (García Herrero, 2003).
- ✓ Desarrollar situaciones defensivas especiales (mixta, superioridad, inferioridad...) (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Orientar al jugador al puesto defensivo, que cada jugador defienda en dos puestos mínimo (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Insistir en los principios básicos defensivos de posición base, desposesión, desplazamientos e interceptación, evitando siempre contactos agresivos (García Herrero, 2003).
- ✓ Evitar la progresión del contrario con y sin balón con intención táctica (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el bloqueo con intencionalidad, en colaboración con el portero y en función del lanzador (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominar el balance defensivo con intención táctica (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Colaborar con el portero en función de la situación según el puesto específico del lanzador, calidad del lanzador, marcador...etc. (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).

## CAPACIDADES:

### ❖ FÍSICO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).

Son el conjunto de componentes de la condición física, que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de la habilidad motriz, y son susceptibles de ser observadas y medidas.

#### ➤ **Resistencia (Platonov, 1999).**

Desarrollo de la resistencia equilibrado, trabajando tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica, con el objetivo de la mejora de la resistencia mixta (Martín-Acero, 1998).

Trabajo armónico de la resistencia en todas sus variantes, en situaciones iguales o semejantes a las situaciones reales del juego (García, Navarro & Ruiz, 1996).

#### ➤ **Fuerza (González-Badillo, 2015).**

Consolidar el trabajo de hipertrofia a lo largo de esta categoría (Domínguez & Espeso, 2003).

El primer año, trabajo de pesas de fuerza resistencia, en el segundo año, añadir trabajo específico, con orientación al balonmano (Domínguez & Espeso, 2003).

Desarrollar la fuerza máxima a partir del segundo año de esta categoría y de la fuerza explosiva de manera específica (Domínguez & Espeso, 2003).

Buscar ejercicios de transferencia positiva hacia el balonmano, después del trabajo con sobrecargas (Chirosa, 1996 y Seiru-lo, 1990).

Iniciar el trabajo pliométrico, realizando una pequeña aproximación a este trabajo.

El trabajo de pesas tendrá ya un carácter continuo y semanal, y será importante que lo supervise un especialista (Domínguez & Espeso, 2003).

#### ➤ **Velocidad (Harre, 1987).**

Trabajo de los siguientes tipos de velocidad, de reacción, gestual y desplazamiento, en situaciones reales de trabajo técnico-táctico (García Jiménez, 2008).

#### ➤ **Amplitud de Movimiento Articular (Alter, 2004).**

Emplear métodos estáticos, tanto activos como pasivos de estiramientos, sin olvidar los métodos dinámicos (Hedrick, 2006).

Si en etapas anteriores ya era importante este trabajo, en ésta toma gran importancia al llevar a cabo un trabajo más específico y continuo de desarrollo de la fuerza.

### ❖ **PERCEPTIVO–MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que directamente derivan de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central.

Relacionar situaciones reales de juego, con la especialización de las capacidades de coordinación, equilibrio y de la lateralidad para el balonmano (Vankersschaver, 1982).

Incluir el trabajo coordinativo, de equilibrio y el trabajo de la lateralidad como medio de prevención de lesiones, evitando descompensaciones musculares, una mayor habilidad motriz y una mejora de rendimiento.

### ❖ **SOCIO-MOTRICES (Castañer & Camerino, 2006).**

Son aquellas que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos de la persona, que le preparan para sí dimensión proyectiva.

Mejoraremos las capacidades sociales de los jugadores a través de la cohesión de grupo, con una mejora de las relaciones interpersonales. Bien a través de los entrenamientos, partidos de la liga regular, copa, amistosos o concentraciones.

Además introduciremos elementos tácticos colectivos que nos ayuden a integrar a todos los jugadores en una misma idea de juego.

No dejamos de lado el ambiente lúdico que debe de haber en ciertos momentos de la temporada, para una mayor integración de los jugadores.

## **CONTENIDOS**

- ✓ Interiorización del principio de educación y respeto (Antón, 1997).
- ✓ Dominio del principio de ayuda mutua (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Dominio del principio de mantenimiento del puesto específico (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Dominio del principio de continuidad (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Sistemas defensivos: 3:3, 4:2, 5:1 y 6:0 (García Herrero, 2003).
- ✓ Sistemas ofensivos 3:3 y 4:2 (García Herrero, 2003).
- ✓ Dominio de la sistemática ofensiva (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Contraataque: primera, segunda oleada y sistemática ofensiva (Bárcenas & Román, 1991).

- ✓ Balance defensivo (Maroit, 1995).
- ✓ Medios simples ofensivos, medios básicos colectivos y medios complejos (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Concentración y atención a los diferentes elementos del juego (Antón, 1997).
- ✓ Dominio del campo visual tanto en ataque como en defensa con control del balón y del oponente/defensor (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Pase: directo, indirecto y parabólico. Calidad de pase (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Pase y va simple, doble y falso (Oliver & Sosa, 1996).
- ✓ Utilización corporal con intención (bloqueo, contrabloqueo, falta en ataque...) (García Herrero, 2003).
- ✓ Conocimiento de los puestos específicos con especialización (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Especialización del puesto específico del portero (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Variedad del ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Bote: unitario y sucesivo, y encadenamiento con el ciclo de pasos (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Calidad y eficacia del lanzamiento en todas sus situaciones (Antón, 2000).
- ✓ Desplazamientos ofensivos con balón: bote (sucesivo/unitario), ciclo de pasos, finta, pase y recepción). Variedad de estas acciones (Bárcenas & Román, 1991).
- ✓ Desplazamientos ofensivos sin balón: desmarque (Né, Bonnefoy & Lahuppe, 2000).
- ✓ Interceptación del pase con intención (Timón & Hormigo, 2010).
- ✓ Disuasión defensiva del par y del impar (Antón, 2000).
- ✓ Anticipación defensiva (Mariot, 1995).
- ✓ Bloque de balón (Antón, 2000).
- ✓ Cambio de oponente (Antón, 2000).
- ✓ Contrabloqueo (Antón, 2000).
- ✓ Situaciones especiales: inferioridad, superioridad, pasivo, último minuto, golpe franco... etc. (Bárcenas & Román, 1991).

## 3. OBJETIVOS

---

### 3.1. GENERALES

- Ofrecer la información necesaria para desarrollar de una forma tanto física, como técnico-táctica, social y metodológica, las diferentes categorías del balonmano.
- Suministrar una pequeña herramienta de apoyo tanto a entrenadores como a preparadores físicos con la idea de conocer la evolución que deben de llevar sus equipos a lo largo de las diferentes categorías.

### 3.2. ESPECIFICOS

- Aportar una progresión del trabajo de fuerza, resistencia, velocidad y movilidad, a lo largo de los años, con una metodología adecuada en cada edad.
- Proporcionar una serie de instrumentos para la adecuada mejora del equilibrio, coordinación y lateralidad, en cada una de sus fases.
- Contribuir a una mejora del aspecto socio-motriz de los deportistas en los diferentes momentos de las etapas de iniciación.
- Facilitar una herramienta útil para el desarrollo técnico-táctico de los deportistas de manera progresiva.



## 4. METODOLOGÍA

---

La búsqueda de información se ha realizado en las siguientes bases de datos: AlcorZe, Dialnet, Google Scholar, PubMed, Sport Discus y Web of Knowledge, en las cuales se encontraron más de 3000 artículos, también se incluyeron una gran cantidad de publicaciones procedentes de capítulos de libros, encontrados en estos buscadores.

Aunque había una gran cantidad de artículos, solo una pequeña parte fueron válidos, alrededor del centenar, pero al final únicamente se utilizaron 86, los cuales provienen 1 de Web of Knowledge, 4 de PubMed, 17 de Sport Discus, 18 de Dialnet, 19 de Google Scholar y 27 de AlcorZe.

Los términos de búsqueda se realizaron en inglés o español, dependiendo de la base de datos en la que se realizaban las búsquedas en ese momento. Las palabras clave utilizadas fueron; *Balonmano*, *Tecnificación Deportiva*, *Talentos Deportivos*, *Categorías Base*, *Iniciación Deportiva*.

Todos los trabajos en los que se indican edades o franjas de edad, se deberán de trabajar como máximo con una desviación de  $\pm 1$  año de diferencia entre la edad biológica respecto a la marcada en cada categoría, si esta diferencia es mayor se deberían adaptar los contenidos a la edad biológica de cada sujeto, evitando así un trabajo para el cual el organismo no está aún preparado.

## 5. PROPUESTA DE ACTUACIÓN

---

A continuación se plantea una propuesta de actuación en las diferentes categorías del balonmano, siguiendo el mismo esquema empleado en este trabajo. Primero se esbozan una serie de consideraciones generales para todas las categorías y seguidamente unas concretas para cada una de ellas.

### 5.1. CONSIDERACIONES GENERALES

Al comienzo de cada temporada debería ser fundamental, que todos los deportistas realizaran un reconocimiento médico deportivo, así como un seguimiento del mismo, tanto a lo largo de la temporada como en las siguientes (Paramio, 2008).

A cada etapa de crecimiento corresponden unas características biológicas que deben ser respetadas. Hay que adaptar la actividad física al niño, no al revés (Ortí, 2011). La iniciación multideportiva precoz, anterior a los 6 años o la especialización tardía, etapa post-puberal, no son beneficiosas para lograr un rendimiento deportivo en la edad adulta (Paramio, 2008), en ningún deporte.

No debe haber una especialización temprana (Ortí, 2011), sino una rotación en todas las posiciones, conforme van avanzando en su desarrollo ir poco a poco enfocándolos hacia unas posiciones con unas mismas características, pero de forma gradual y progresiva, a lo largo de toda la etapa de formación (Yagüe, Sánchez & Veroz, 2010).

El tener un buen conocimiento del entorno socio-afectivo del jugador es una herramienta muy útil para resolver diversos problemas que puedan darse dentro del equipo.

Se debe plantear la competición como medio para potenciar, desarrollar y alcanzar los objetivos, pero no vale ganar a cualquier precio, se debe de tener la prioridad de desarrollar y formar integralmente a los deportistas, como personas (Ortí, 2011).

No debemos olvidarnos nunca de la integración de todos los jugadores, independientemente de su nivel o posición en el campo, todos son jugadores del mismo equipo y deben de tener el mismo reconocimiento del entrenador en los entrenamientos.

Si se educa correctamente y se inculca un hábito, en la necesidad de un calentamiento antes del entrenamiento o partido así como de una fase de vuelta a la calma con estiramientos y carrera continua, los jugadores a largo plazo tendrán menor número de lesiones y por tanto mayor y mejor vida deportiva, esto es fundamental en cualquier actividad deportiva que se plantee (Ortí, 2011; Paramio, 2008).

La resistencia se considera una cualidad esencial para el desarrollo de las demás capacidades físicas (Rivilla, 2005), por lo que es importante crear una buena base aeróbica para posteriores trabajos.

Desde esta propuesta se plantea un trabajo de fuerza progresivo, desde categoría benjamín, hasta juvenil, haciendo énfasis en las fases sensibles de los deportistas (Rivilla, 2005). En las edades más tempranas se plantea el trabajo desde una perspectiva lúdica, a través de juegos, lanzamientos, arrastres o saltos con el propio peso corporal (Casáis, Dominguez & Lago, 2013), pero conforme desarrollan los deportistas, vamos sistematizando el proceso, dejando atrás el componente lúdico y buscando un rendimiento físico.

En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades, la velocidad se desarrolla paralelamente a las capacidades perceptivo-motrices, la relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisional del jugador es fundamental (Rivilla, 2005).

El trabajo compensatorio de los músculos antagonistas, suele no trabajarse y a menudo sucede que estos músculos no tienen suficiente fuerza para resistir la acción de los músculos principales, apareciendo lesiones o llegando en algunos casos a la rotura por descompensación, por eso, es prioritario un trabajo de fuerza en estos músculos muchas veces olvidados (Paramio, 2008).

La elasticidad muscular dará al deportista mayores posibilidades para el dominio de la técnica además de formar parte fundamental del programa preventivo (Rivilla, 2005).

El balón es el protagonista y por tanto tiene que estar presente en la mayoría de los ejercicios o tareas que se realicen, además los elementos técnicos deben de ser aprendidos en las primeras etapas de formación y su dominio es esencial para acceder posteriormente a otras esferas del juego (Yagüe, Sánchez & Veroz, 2010).

Se proponen trabajos de utilización de recursos técnicos en situaciones reales de juego, la posición concreta de un jugador, trabajo de estrategia adecuado a los recursos de los que se

disponen en el sistema de juego, dominar las acciones inherentes al juego real y desarrollar un alto dominio técnico y táctico de las acciones específicas.

Debe disponerse de un amplio abanico de metodologías de enseñanza, desde descubrimiento guiado, hacia alguna más directiva, pero sabiendo en qué momento debemos de utilizar cada una (Ortí, 2011), además de variar las actividades, para que haya un mayor enriquecimiento de los conocimientos del jugador.

Al deportista se le plantea, un modelo de ejecución, pero siempre es deseable que una vez que tiene el modelo asimilado, cree su propio modelo y tome sus decisiones dentro del terreno de juego (Yagüe, Sánchez & Veroz, 2010).

Es fundamental la utilización del feedback como un elemento más de reforzamiento tanto del jugador como del grupo (Ortí, 2011). Así además se evitar el abandono deportivo, a través de experiencias satisfactorias.

## 5.2. BENJAMÍN y ALEVÍN 1º AÑO

Durante toda esta categoría de edad, no se realizará ningún tipo de actividad diferente según el sexo de los jugadores, ya que todavía no se ha producido ningún cambio físico ni hormonal que nos varíe la forma de trabajar con los diferentes sexos.

Al ser edades muy tempranas aún, todos los contenidos posibles de las capacidades físico-motrices y de las perceptivo-motrices, se abordarán desde una perspectiva lúdica, por tanto se trabajaran mediante juegos o formas jugadas.

### Capacidades físico-motrices

El calentamiento será siempre un conjunto de juegos en los que se aborden diferentes trabajos y que se obtenga el estado óptimo para el comienzo de la sesión de entrenamiento.

El trabajo de resistencia aeróbica debe ser progresivo (Rivilla, 2005; Bores, 2010), ya que se produce un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos, por lo que se deben de aprovechar estas edades para realizar un trabajo más incisivo. Esta capacidad experimenta un ligero retroceso en el periodo puberal (Paramio, 2008), se prevé un trabajo gradual y progresivo desde el juego, hasta uno más sistemático en edades más avanzadas. Este trabajo será siempre entre el 60-90% de la frecuencia cardiaca de reserva (Blázquez, 1995; Generelo, 1996).

La resistencia anaeróbica aláctica se puede trabajar desde jóvenes, mediante distancias cortas y recuperaciones amplias (Paramio, 2008).

Dada la gran importancia de la fuerza explosiva en el balonmano, consideramos importante empezar a entrenar esta capacidad desde los 9 años (Bores, 2010).

La fuerza explosiva se trabajará a través de lanzamientos, saltos y a través de actividades lúdicas, con cargas muy ligeras (Rivilla, 2005; Casáis, Dominguez & Lago, 2013), que permitan una alta velocidad de contracción. Nunca se trabajará con pesos superiores al 50% de 10 repeticiones máximas, con una recuperación completa (Westcott & Faigenbaum, 2001).

La fuerza resistencia, se realizara con auto cargas, con un gran número de repeticiones, de 20 a 25 (Westcott & Faigenbaum, 2001).

El trabajo de velocidad, tiene su fase sensible entre los 9 y 11 años, por lo que se deberá trabajar más específicamente en estas edades, pudiendo haber realizado ya un trabajo previo (Leite, 2003).

Nos centraremos en la velocidad gestual, de desplazamiento y de reacción simple (Jiménez, 2010). Este trabajo se realizará a una alta intensidad, mayor del 85% y con una recuperación completa.

La velocidad gestual, como la de desplazamiento la integraremos siempre que sea posible, dentro de actividades con balón, intentando en estas edades que sea un trabajo nada específico a un deporte en concreto.

La velocidad de reacción, se trabajará tanto con balón como sin balón, pero siempre dentro de actividades lúdicas o juegos predeportivos.

En esta categoría no es importante el ganar una gran movilidad articular o una elasticidad muscular, sino que los jóvenes deportistas cojan el hábito y un gran bagaje de diferentes ejercicios, para que a lo largo de su carrera deportiva puedan aplicarlos de forma correcta.

### **Capacidades perceptivo-motrices**

En la categoría benjamín, 8-9 años, se realizará un trabajo de coordinación óculo-manual y óculo-pédica. Ya en categoría alevín un trabajo de coordinación dinámica específica (Bores, 2010). Se busca siempre aumentar las experiencias motrices de los deportistas.

La lateralidad, se realizará mediante un trabajo no específico, para no verla comprometida, ni alterada. Pero sí se trabajará el lado no dominante como trabajo complementario, y una vez lo tenga asimilado el sujeto.

Trabajo del equilibrio a través de la variación del centro de gravedad, superficies de apoyo y base de sustentación del jugador.

### Capacidades socio-motrices

Aparte de los beneficios y aportaciones que el juego proporciona al balonmano, como método básico de trabajo en esta etapa, buscaremos que el jugador se relacione con sus compañeros, a través de juegos cooperativos, interiorizando la idea del juego en equipo, y que disfrute realizando actividad física, más concretamente jugando a balonmano, debido a su componente lúdico.

### Contenidos técnico-tácticos

El juego es el principal método de trabajo, 90% juegos-10% trabajo técnico. Esto se debe a la temprana edad de los jugadores, y que lo más importante en estos momentos es el juego, aplicado al balonmano. Por este motivo, se realizarán ejercicios globales con movimiento y la participación de todos los niños, debe ser un trabajo inclusivo, para todos los miembros del equipo, dejando a un lado la calidad individual y primando el colectivo.

A partir de los 7 años, es cuando los jugadores se familiarizan con el juego del balonmano a través de juegos de habilidades y capacidades básicas, destacándose: juegos de malabarismo, juegos de conducción y persecución, juegos de control, pase y tiro a portería, juegos en el laberinto, juegos de entrada, juegos polivalentes... (Wein, 1995).

El balón debe estar presente en todos los entrenamientos, ya que es el móvil principal y por el que se sustenta este deporte. Por este motivo los jugadores deben familiarizarse con él lo más rápido posible e integrarlo dentro de todo el entrenamiento, ya que esto ayudará a un mejor manejo del mismo en todos los aspectos.

Cuando se trabajen los contenidos técnico-tácticos, fuera de los juegos, se desarrollará con un trabajo que implique al deportista, se procurará utilizar el descubrimiento guiado o la resolución de problemas. La magnificación del error, puede ser un recurso interesante para que el jugador sea más consciente de sus fallos.

También deben aprender, que es un deporte de equipo, y que el balón no sólo es del jugador que lo porta en ese momento. Por eso se propondrá y vigilará que los jugadores no tengan en su posesión más de tres segundos el esférico.

Motivación lúdica y los refuerzos positivos como base del éxito. Uno de los problemas que se nos puede plantear, es la dificultad de la continuidad de los deportistas en un deporte no tan

mayoritario como el fútbol, que se produce un mayor abandono de esta práctica deportiva, por lo que es muy importante que los deportistas estén cómodos en el equipo. Por eso la mayoría de las tareas propuestas serán juegos, además estos les proporcionarán una motivación que les ayudará a continuar con esta práctica.

Trabajar la activación y concentración sobre las tareas a realizar, para ello será muy importante que las tareas a desempeñar no tengan larga duración y sean motivantes.

También un buen refuerzo positivo es muy importante para que el jugador se sienta valorado, y esto le ayude a continuar en el equipo. Por otro lado nos proporciona que el grupo este más cohesionado y permite su continuidad a lo largo del tiempo.

### **5.3. ALEVÍN 2º AÑO e INFANTIL**

En la categoría alevín, se seguirá trabajando de forma conjunta los dos sexos, ya que a nivel federativo, la competición así lo requiere y por tanto no debemos de separar al equipo para un trabajo diferente. A partir de categoría Infantil, al separarse por sexos la competición, se crean equipos solo del mismo sexo, por lo que trabajaremos ya de forma autónoma en cada equipo.

#### **Capacidades físico-motrices**

Habituarse al trabajo de carrera continua para desarrollo de la resistencia, manteniendo siempre la motivación (Martínez, 1996). Al mismo tiempo que se realiza la carrera continúa, se pueden ir introduciendo diferentes ejercicios coordinativos y de prevención de lesiones, para que sea menos monótono y aumentar así el grado de motivación del deportista.

Aunque cualquiera de estos trabajos de la resistencia aeróbica, se puede plantear con juegos o de manera más directa, con un estilo de enseñanza de asignación de tareas o de mando directo.

El trabajo de todos los tipos de fuerza, se realizará en forma de circuitos, o integrados en juegos, siendo un trabajo más entretenido y pudiendo controlar al grupo de una forma más sencilla. Dentro de los circuitos se utilizará o la asignación de tareas, o grupos reducidos, como principal metodología de enseñanza.

En el trabajo de fuerza resistencia, se emplearán pequeñas sobrecargas, como balones medicinales de 1kg, pesos externos, o con el propio peso corporal, con gran número de repeticiones y poco volumen (Fucci & Benigni, 1988).

A partir de los 11 años se realizará un trabajo de iniciación a la fuerza, con un objetivo compensatorio (Ávila & Moreno, 2001) y de trabajo de la musculatura antagonista (Paramio, 2008), que nos va a prevenir del riesgo de lesiones.

A partir de los 12 años el entrenamiento de la fuerza explosiva será fundamental (Rivilla, 2005), se utilizarán sobrecargas con poco volumen, alta intensidad y corta duración, respetando los tiempos de recuperación y de trabajo, empezando de manera general en el primer año para ir pasando hacia una orientación al balonmano en el segundo año de esta categoría (Manno, 1999).

Desde los 12 a los 14 años resulta el máximo desarrollo de la rapidez de movimiento en las acciones deportivas, por eso se plantea el trabajo ya enfocado a la disciplina deportiva específica (Rivilla, 2005 y Paramio, 2008). Es necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico, para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción, será necesario tener total dominio de la misma.

El trabajo de velocidad gestual, se debe de asentar antes que el gesto técnico, específico para evitar tanto posibles lesiones por realizar malos movimientos, como aprendizaje de movimientos “técnicamente” negativos. Se realizarán integrados en otros ejercicios, ya bien dentro de sistemas de ataque-defensa o dentro de los calentamientos.

El trabajo de velocidad gestual de porteros se hará de forma aislada, permitiendo una mayor especificación de esta figura singular dentro del grupo. El trabajo con el portero se realizará principalmente con estilo de asignación de tareas.

Respecto a la movilidad y elasticidad, se busca un trabajo autónomo por parte del jugador: que conozca y realice los diferentes estiramientos de forma individual y que sea consciente de su importancia (Martin, Carl & Lehnertz, 2001).

En estas edades debemos de trabajar con grandes amplitudes de movimiento, tanto en los calentamientos como en ejercicios específicos que realicemos. Esto crea adaptaciones en el organismo que en la edad adulta nos permitirán un mayor rendimiento.

También trabajaremos ejercicios globales con movimiento, no sólo de forma estática sino integrando varios elementos de forma dinámica.

Al finalizar cada entrenamiento se dedicarán unos minutos de vuelta a la calma, en los que se realizarán los estiramientos, ya bien los dirigirá el propio técnico o uno de los integrantes del equipo, aunque siempre supervisados, para realizarlos de una forma correcta y poder corregir los fallos.



Va aumentando la importancia de realizar correctamente los ejercicios de movilidad y elasticidad. En esta categoría ya se les enseñan estiramientos dinámicos y estáticos, además de ejercicios por parejas. Se les inculca la importancia de realizar los mismos de manera correcta, y hasta el punto óptimo de estiramiento.

### Capacidades perceptivo-motrices

La edad de 11 a 13 años, es la edad de oro del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación, ya de forma más específica al deporte que se vaya a practicar (Paramio, 2008), intentado ya, que este trabajo esté dentro de situaciones reales de juego.

Se debe incidir en el trabajo sobre el lado dominante, ante situaciones propias del balonmano como son: el bote, los lanzamientos o el salto, sin olvidar un trabajo armónico del lado no dominante, buscando un mayor enriquecimiento motriz. No sólo es fundamental la bilateralidad en el balonmano, sino en cualquier acción, ya que nos va a permitir un mayor bagaje motor.

Al igual que en las anteriores capacidades, es muy importante el trabajo de equilibrio-desequilibrio, estático-dinámico, bien de manera simple o aplicada al balonmano.

### Capacidades socio-motrices

El juego es una de las bases del entrenamiento en esta categoría, muchos de los contenidos se trabajan a través de él. Por eso debemos de enfocar con mucho cuidado dichos contenidos y cómo incidir en cada uno de ellos, a través de las actividades que realizamos.

Utilizaremos las tareas lúdicas como medio integrador, para aumentar la cohesión de grupo.

### Contenidos técnico-tácticos

Equilibrio en los métodos de trabajo, 50 % juegos-50 % trabajo técnico. En estas edades, como continuación de la categoría benjamín y primer año de alevines, se debe seguir trabajando de una forma lúdica, sin dejar de lado los conceptos técnico-tácticos pero integrados dentro de los juegos, ya que esto nos va a permitir que los niños se involucren más en el trabajo, lo interioricen de una manera más rápida y se trabajen de forma conjunta varios aspectos fundamentales del balonmano.

El balón debe estar presente en todos los entrenamientos, ya que es el móvil principal y por lo que se sustenta este deporte. Por este motivo los jugadores deben familiarizarse con él lo más rápido posible e integrarlo dentro de todo el entrenamiento, ya que esto ayudará a un mejor manejo del mismo en todos los aspectos.

Trabajo importante de los elementos técnico-tácticos individuales. Aunque la técnica no es fundamental si es muy eficaz, una buena técnica, nos va a evitar un gran número de lesiones o

problemas de salud, además si ésta la incorporamos de una manera sistemática dentro del juego, ganaremos en salud de los jugadores y en velocidad de juego y de desplazamiento del balón, ya que no deberán pensar cómo realizar el gesto sino simplemente ejecutarlo.

Creciente importancia de los elementos tácticos colectivos. No debemos olvidar que el balonmano se sustenta mucho sobre la estrategia colectiva, por eso es fundamental que desde el principio los jugadores empiecen a habituarse a la utilización de tácticas colectivas muy sencillas, con las que con el paso del tiempo vayan siendo más complejas.

El trabajo técnico exclusivo, se incorporará dentro de otras actividades, o bien de juegos o tareas específicas de otro contenido principal. El trabajo técnico exclusivo no se trabaja de forma aislada sino que se incorpora dentro de las acciones o adaptaciones de las mismas, ya que dentro del partido, es como se realizan y no de forma individual.

Utilizar el método de resolución de problemas para el aprendizaje técnico-táctico. Los jugadores tienen que vivir sus propios errores, por eso deben ser capaces de tomar decisiones y se les planteen problemas, que les haga pensar y ver los motivos que les llevan a realizar cada una de las acciones. Solo desde una vivencia del propio jugador se van a poder afianzar de forma real los diferentes sistemas de juego y/o desplazamientos en el campo.

Variedad y alternancia de las situaciones: 1x0, 1x1, 2x1, 2x2... Empiezan a ser importantes este tipo de enfrentamientos, ya que además de provocar situaciones complejas que los jugadores deben de resolver de manera autónoma, se ven obligados a pensar de qué manera se puede resolver de forma más satisfactoria cada acción, por eso procuraremos que este tipo de situaciones se impartan siempre con un estilo de enseñanza de descubrimiento guiado o de resolución de problemas.

Además de situaciones y juegos en superioridad, igualdad e inferioridad ofensiva para favorecer la aparición de diferentes situaciones y la reflexión del jugador.

Cada una de las actividades que realizamos deben de tener una finalidad, por eso cada vez que trabajemos diferentes ejercicios con situaciones reales de juego, deben de tener una idea táctica, que nos permitirá darle una mayor profundidad a cada tarea, y tener una mayor exportación a los partidos, ayudando a los deportista en la asimilación de los conceptos sobre el terreno de juego.

Esto se podrá trabajar a través de la resolución de problemas o el descubrimiento guiado, ya que es necesaria una implicación de los jugadores así como un trabajo cognitivo-reflexivo muy importante en los deportes de colaboración-oposición.

Motivación lúdica y los refuerzos positivos como base del éxito. En estas edades tanto los refuerzos positivos, como el trabajo lúdico son de gran importancia para la continuación de los jugadores en los siguientes años. Nada tiene que ver el trabajar con un grupo unido y en el que haya un buen ambiente que con uno en el que cada jugador vaya por su lado, esto se consigue con motivación y refuerzos colectivos.

También el dar indicaciones y correcciones continuas al jugador sobre su situación en cuanto a las acciones que realiza, es una parte primordial del crecimiento de los niños, ayudándoles así en su crecimiento como jugadores, mejorando en las tareas que peor realizan además de animarles en aquellas que realizan de forma correcta.

Esto les ayudará a continuar en la práctica deportiva, además de tener una mejora en los diferentes trabajos que realicemos con ellos, mejorando los fallos que realizan.

## 5.4. CADETE

### Capacidades físico-motrices

En el trabajo aeróbico, se produce aumento de la duración hasta correr 20–25 minutos e ir aumentando la intensidad de trabajo. Esto nos proporcionará una base sobre la que poder trabajar en años posteriores (Rius, 1989).

Este trabajo aeróbico lo realizaremos mediante cambios de ritmo y con trabajos en el umbral del consumo máximo de oxígeno, así conseguiremos una mejora del mismo (Rivilla, 2005).

El trabajo anaeróbico láctico, irá aumentando progresivamente a partir de los 14 años (Rivilla, 2005), se realizará integrado dentro de los propios ejercicios tácticos, circuitos o con el trabajo específico en pista (Carrasco, 2000), ya que es un trabajo mucho más concreto de esta modalidad deportiva y requiere de la integración de varios conceptos en el mismo trabajo.

El trabajo de fuerza explosiva y de resistencia a la fuerza explosiva lo desarrollaremos a través de multisaltos y multilanzamientos, fundamentales a estas edades para la mejora de la fuerza sin introducir un trabajo específico de gimnasio.

Se iniciará el trabajo de la fuerza máxima, mediante ejercicios generales (Bores, 2010).

Comenzarán ya con el trabajo de pesas, con el único objetivo de conseguir una técnica óptima para que en las categorías superiores se incorporen ejercicios con más peso, para evitar que se

produzcan lesiones, además de que a nivel fisiológico se induzcan las adaptaciones necesarias para los requerimientos en las posteriores edades.

Este trabajo se realizará en grandes grupos musculares y con unas cargas ligeras 40-60% de una repetición máxima, además de una supervisión muy estricta de las posturas corporales y una adecuación de las cargas (Carrasco & Torres, 2000).

El trabajo de velocidad de reacción va a ser fundamental a partir de estas categorías, por eso no podemos dejar de lado su desarrollo, ya que va a ser uno de los factores que nos va a limitar el rendimiento. Ésta se puede mejorar realizando tareas individuales en las que nos centremos en un único gesto o englobarlo en tareas en las que haya algún otro elemento. Pero siempre buscando el menor tiempo de reacción, pero con una alta efectividad.

También trabajaremos la velocidad como medio de desplazamiento más rápido, ya sea con un implemento o sin él, es fundamental en la mejora del rendimiento como equipo y como desarrollo individual. Este trabajo nos aportará unos balances defensivos/ofensivos más rápidos aumentando la posibilidad de llegar antes que nuestros adversarios.

En esta categoría, se les enseñan los principios del estiramientos PNF (Facilitador Neuromuscular Propioceptivo), para poder aplicarlos de forma más específica en próximas categorías. Continúa el trabajo de movilidad y de elasticidad que se ha venido realizando. Este trabajo debe ser más sistemático, conforme aumenta la edad de los sujetos.

El trabajo de movilidad articular se realizará al principio de las sesiones, se ejecutará de una forma dinámica. El trabajo de elasticidad muscular, se concentrará sólo al final de las sesiones, para evitar un déficit de fuerza, al inicio de la sesión.

Además, se le proporcionarán al jugador pautas para que pueda realizar un trabajo autónomo después del entrenamiento, tanto en la movilidad como en la elasticidad y en los ejercicios compensatorios. Es trabajo complementario al trabajo realizado durante los entrenamientos. Se debe de trabajar todos los días para evitar lesiones y obtener una mejora en la transmisión de movimientos entre los trenes inferior y superior.

### **Capacidades perceptivo-motrices**

Estas capacidades se van a integrar dentro del trabajo específico de pista, sufren una integración y especialización al deporte que practicamos.

El trabajo de equilibrio será fundamental para la prevención de lesiones. A partir de esta categoría es cuando el organismo ya ha sufrido los cambios físicos del desarrollo, por eso son

fundamentales los ejercicios de fortalecimiento de los ligamentos laterales del tobillo, peroneos, tibial anterior, mediante diferentes ejercicios como, andar de puntillas, puntillas hacia adentro, talón, talón-punta, pequeños botes -sin flexionar piernas- elevando la punta de los pies, etc.

Además de ejercicios de sensibilización del pie: parada, arrancada, trabajo de técnica de carrera, etc. (Paramio, 2008). Esto es fundamental ya que son muy frecuente en este deporte las torceduras de tobillo debido a las caídas y golpes.

### Capacidades socio-motrices

Los juegos o actividades lúdicas que se trabajen, deben de estar orientadas al balonmano siempre que no se pretenda otro objetivo con ellas, debe de ser un trabajo integrado en las actividades lúdicas y que al jugador le resulten útiles en su aprendizaje.

Este componente, lo utilizaremos sobre todo como medio integrador, de mejora de la cohesión de grupo y de las relaciones interpersonales. O como medio para integrar a todos los jugadores en una misma idea de juego.

### Contenidos técnico-tácticos

Empieza a tomar más peso el trabajo técnico-táctico sobre el lúdico, llegando a un 40 % juegos- 60 % trabajo técnico-táctico, en la metodología de enseñanza. El componente de juegos sigue siendo bastante importante ya que no dejan de ser jugadores muy jóvenes, y se va aumentando progresivamente el trabajo más táctico.

El balón debe estar presente en todos los entrenamientos, ya que es el móvil principal y por el que se sustenta este deporte. Por este motivo los jugadores deben familiarizarse con él lo más rápido posible e integrarlo dentro de todo el entrenamiento, ya que esto ayudará a un mejor manejo del mismo en todos los aspectos.

Una vez que hemos asentado en etapas anteriores gestos técnicos específicos del balonmano como pueden ser el pase, el tiro o alguna finta, se deben trabajar imprimiendo una mayor velocidad, para dar un salto de calidad, pero sin perder la técnica correcta. Es fundamental que los gestos que trabajemos a mayor velocidad estén completamente asentados, y que se desarrollen integrados dentro de situaciones reales o simuladas de juego, ya que son donde posteriormente se van a llevar a cabo.

En la mayoría de las sesiones de entrenamiento, se va a realizar un trabajo combinando en el que se trabaja el aspecto técnico-táctico, con el trabajo físico en pista. Aprovechando las diferentes

situaciones de juego que se crean en el balonmano, se realizará un trabajo principalmente de resistencia y velocidad dentro de las sesiones técnico-tácticas del grupo.

El trabajo técnico-táctico lo dividiremos en dos conceptos, individual y colectivo. El trabajo individual consistirá en la sistematización de gestos de la forma más óptima posible, ejecutando las acciones de la forma más perfecta posible. Esto nos ayudará posteriormente en la prevención de lesiones además de obtener la mejor técnica posible, optimizando así los gestos y acciones.

Se produce una creciente importancia de los elementos tácticos colectivos, los cuales empiezan a tener un gran peso en la preparación táctica del equipo. Necesitando de un trabajo continuado en el tiempo, incorporando variaciones y diferentes tácticas las cuales den una mayor versatilidad al juego del equipo, siempre procurando introducirlas de manera progresiva, para una correcta asimilación por parte de los jugadores.

El trabajo técnico colectivo no se deja de lado y empieza a tener más peso dentro de las sesiones de entrenamiento. Trabajamos situaciones reales de juego o simuladas, dándoles un sentido táctico concreto, variándolas y aportando nuevas, para así conseguir un mayor bagaje y posibilidades de juego, que nos ayuden en un mejor resultado.

Se hará más hincapié en el trabajo táctico en situaciones reducidas. Ya que esto nos permite un trabajo dificultado al que se encuentran los jugadores en los partidos, dando una mayor capacidad de trabajo en situaciones reducidas en momentos puntuales del juego, aportando así una opción más de juego, dando más variedad a las opciones que puede utilizar el entrenador. Esto se trabajará con espacios más reducidos de lo normal o con un menor/ mayor número de jugadores en el espacio, dependiendo de lo que se quiera trabajar en cada momento.

Además de crear situaciones y juegos en superioridad, igualdad e inferioridad ofensiva y defensiva, para favorecer la aparición de diferentes situaciones, la reflexión del jugador y dar mayores opciones de juego al equipo. Este trabajo se caracterizará por ser muy abierto, pero con continuas puntualizaciones y feedback del entrenador.

Variedad y alternancia de las situaciones: 1x0, 1x1, 2x1, 2x2... Este tipo de trabajo de variaciones en cuanto al número de atacantes/ defensores debe tener una continuidad respecto a lo trabajado en años anteriores, debe de haber una dificultad mayor en estas situaciones. Este tipo de entrenamientos tácticos y situaciones reales de juego, nos van a dar una gran variabilidad en las distintas opciones de juego de las que nuestro equipo se va a poder aprovechar.

Deben de discurrir por ellos mismos las diferentes opciones que hay, ver cuál es la mejor y realizar esa acción de forma efectiva y satisfactoria, esto lo conseguiremos con un planteamiento metodológico de descubrimiento guiado o de resolución de problemas.

Relacionar siempre los ejercicios con situaciones reales de juego, dotándoles de una idea táctica. Las acciones de juego que se practiquen deben estar siempre orientadas a algún fin, por eso los jugadores tienen que sentir que el trabajo que realizan tiene alguna función y no es trabajo en vano. Además el sentido táctico tanto de ataque como de defensa en el balonmano es fundamental para un buen resultado final de la jugada.

Se deben dar una serie de indicaciones y correcciones continuas al jugador sobre su situación en cuanto a las acciones que realiza, ya bien sean de carácter táctico, en jugadas ensayadas o bien un feedback general de la actividad que se está realizando. Siempre que aporte algo al deportista.

Utilizar el método de resolución de problemas para el aprendizaje técnico-táctico. Los jugadores tienen que vivir sus propios errores, por eso deben ser capaces de tomar decisiones y de que se les planteen problemas, que les hagan pensar y ver los motivos que les llevan a realizar cada una de las acciones. Sólo desde una vivencia del propio jugador se van a poder afianzar de forma real los diferentes sistemas de juego y/o desplazamientos en el campo.

Trabajo motriz muy variado, evitar el acomodamiento del jugador. El jugador se acomoda a lo que se le exige y por tanto es muy importante que se le pida una gran variedad y control de movimientos o acciones. Por eso a la hora de plantear ejercicios o tareas se debe siempre procurar no repetir las mismas, además si un jugador siempre realiza el mismo tipo de pase, o tiro, forzarle a que los varíe. Esto le vendrá muy bien para conseguir un mayor bagaje motriz, y mejorar deportivamente como jugador.

Utilizaremos el juego como un dinamizador de la actividad y conductor de los contenidos que queremos desarrollar en cada sesión. Se procurará que los juegos sean lo más específicos posible, cuanto mayor grado de exigencia cognitiva específica del balonmano queramos trabajar, así en días que el objetivo sea una desconexión táctica o días de descanso, serán juegos más inespecíficos que los anteriores.

Motivación lúdica y los refuerzos positivos como base del éxito. En estas edades los refuerzos positivos son primordiales, por eso no se deben de dejar de lado, tanto a nivel individual como a nivel colectivo. Se deben de realizar críticas constructivas a partir de los fallos observados o generados por el equipo. Además el trabajo lúdico nos ayudará a una adherencia mayor de los deportistas en el grupo.

Mantener la motivación de los jugadores, va a ser fundamental sobre todo por la edad en la que se encuentran, suele ser una etapa crítica de abandono deportivo, por lo que se debe perseguir el objetivo de animar a los deportistas para su continuidad. Esto se consigue con una buena motivación y un buen ambiente dentro del equipo.

## 5.5. JUVENIL

### Capacidades físico-motrices

Tendrá una predominancia el entrenamiento de potencia aeróbica sobre el de capacidad y se utilizarán en mayor medida ejercicios específicos (Rivilla, 2005). La resistencia anaeróbica se trabaja ya con gran intensidad y predominio total del entrenamiento en pista (Rivilla, 2005).

El trabajo anaeróbico láctico, únicamente a partir de la pubertad (Rivilla, 2005), pero esporádicamente se puede trabajar en esta época. Este trabajo irá aumentando progresivamente a partir de los 14 años.

En el primer año de esta categoría se iniciará el trabajo de pesas, trabajando la fuerza con movimientos olímpicos y multiarticulares, en el segundo año añadir un trabajo específico de pequeños grupos, orientados al balonmano (Domínguez & Espeso, 2003).

En esta etapa, cuando el proceso de desarrollo haya finalizado, se podrá trabajar con confianza y sin riesgos la fuerza máxima y la hipertrofia. No obstante, consideramos importante no superar el 90% de la carga máxima y no llegar al fallo, es decir, realizar 4 repeticiones, pudiendo hacer 6 repeticiones (Rivilla, 2005), en la fuerza máxima y realizar de 8 a 12 repeticiones máximas, con carácter +2 a +5, para el trabajo de hipertrofia.

Tener siempre muy en cuenta el trabajo de transferencia de la fuerza a situaciones reales de juego o gestos específicos del balonmano, utilizando balones lastrados o medicinales, tanto en tiros a portería, como en multilanzamientos (Chirosa, 1996; Seiru-lo, 1990).

Iniciar el trabajo pliométrico, realizar una pequeña aproximación al trabajo, para ir adaptando las articulaciones a este tipo de esfuerzo, debe ser un inicio progresivo y moderado.

El trabajo de velocidad en esta categoría va a ser totalmente específico, trabajándolo por completo integrado en situaciones reales de juego, siendo un elemento más dentro de éstas.



Aplicación total de los estiramientos PNF, además de un amplio conocimiento de los diferentes ejercicios de movilidad articular como de elasticidad muscular aprendidos a lo largo de las categorías.

### Capacidades perceptivo-motrices

Al igual que en la categoría cadete, estas capacidades se van a integrar dentro del trabajo específico de pista, sufren una integración y especialización al deporte que practicamos.

El trabajo de equilibrio será fundamental para la prevención de lesiones. A partir de esta categoría es cuando el organismo ya ha sufrido los cambios físicos por el desarrollo, por eso son fundamentales los ejercicios de fortalecimiento de los ligamentos laterales del tobillo, peroneos, tibial anterior, mediante diferentes ejercicios como, andar de puntillas, puntillas hacia adentro, talón, talón-punta, pequeños botes -sin flexionar piernas- elevando la punta de los pies, etc.

Además de ejercicios de sensibilización del pie: parada, arrancada, trabajo de técnica de carrera, etc. (Paramio, 2008). Esto es fundamental ya que son muy frecuente en este deporte las torceduras de tobillo debido a las caídas y golpes.

### Capacidades socio-motrices

Al igual que en la categoría cadete, los juegos o actividades lúdicas que se trabajen, deben de estar orientadas al balonmano siempre que no se pretenda otro objetivo con ellas, debe de ser un trabajo integrado en las actividades lúdicas y que al jugador le resulten útiles en su aprendizaje.

Este componente, lo utilizaremos sobre todo como medio integrador, de mejora de la cohesión de grupo y de las relaciones interpersonales. O como medio para integrar a todos los jugadores en una misma idea de juego.

### Contenidos técnico-tácticos

Esta categoría es la etapa previa a la sénior, por lo que se vuelven fundamentales los métodos de trabajo más específicos, que pasarán a ser 20% juegos-80% trabajo técnico-táctico, aunque en etapas posteriores se mantiene este porcentaje en algunos momentos de la temporada.

El trabajo de los elementos técnico-tácticos individuales se vuelve imprescindible en esta categoría. El gesto técnico, el realizarlo de forma sistemática y de mecánica optima deben de ser una realidad al final de esta etapa. Esto sólo se consigue realizando un feedback continuo a cada jugador, poniendo mucho empeño en la realización correcta de cada una de las técnicas utilizadas. Incluso si es necesario el jugador deberá de realizar más horas de entrenamiento, a parte del

grupo, supervisado por un técnico, si estas acciones son de un nivel inferior al requerido en esta categoría.

Tienen ya gran importancia los elementos técnico-tácticos colectivos, las tácticas y jugadas ya ensayadas por el equipo deben de verse realizadas en el terreno de juego, ya son mayores para retener esta información y saberla ejecutar en cada momento. En los entrenamientos deben de practicarlas e ir incorporando nuevas, conforme se vayan asimilando las anteriores, para disponer de una gran variedad de situaciones que realizar en cada caso y momento del juego en el que nos encontremos. Se utilizarán tanto el método de resolución de problemas, como el analítico para el aprendizaje técnico-táctico.

Deben de dominar las acciones individuales o colectivas, tanto ofensivas como defensivas, teniendo una gran variedad y alternancia de las situaciones: 1x0, 1x1, 2x1, 2x2...etc. Tienen que ser capaces de disputar cualquier acción del juego que se les presente de una forma correcta. Esto sólo se consigue trabajando todas las acciones de una forma abierta con varias opciones posibles, donde el jugador tenga que descifrar cuál de ellas es la más acertada y llevarla a cabo.

Esto incluye situaciones y juegos en superioridad, igualdad e inferioridad ofensiva y defensiva, para favorecer la aparición de diferentes situaciones y la reflexión del jugador, realizando un trabajo cognitivo más complejo o más sencillo dependiendo en qué situación se encuentre el deportista.

Todas las acciones reales del juego que se disputen en los entrenamientos deben de tener una idea táctica. Esto se debe a que el trabajo táctico, sobre todo a esta edad, es una de las bases del éxito deportivo, ya que debemos de conocer nuestros movimientos y adelantarnos para evitar los del contrario. Por ese motivo, en situaciones que recreen esos momentos puntuales del partido debemos de hacer un gran hincapié, en realizar las tácticas aprendidas anteriormente y saber leer el juego. Así a la hora de la competición tendremos mucho más interiorizados los conceptos tácticos del equipo y nos supondrá un menor esfuerzo el realizar esas acciones.

Debemos de procurar que el equipo colectivamente y los jugadores individualmente, tengan una motivación competitiva. Esto nos permitirá afrontar los partidos y los entrenamientos con una predisposición para lograr un mejor resultado ya que esa motivación, es la base del éxito. - *Se juega como se entrena.*

Debe de haber indicaciones y correcciones continuas al jugador sobre su situación en el campo y respecto a las acciones a realizar en el mismo. Esto debemos de llevarlo a cabo a través de proporcionar un feedback continuo, para que el jugador, pueda mejorar en cada una de las

acciones que realiza. Debemos de darle continuidad al juego, pero en el momento tan pronto como sea posible, debemos de dar la información necesaria para que mejore en cada acción que realice, ya sea a nivel individual, grupal o de equipo. Este feedback debe ser siempre positivo, intentado sumar en su aprendizaje.

## 6. CONCLUSIONES

---

A modo de conclusión a continuación se describen cada uno de los aspectos más relevantes mostrados en la propuesta.

### Benjamines y 1º año alevín

#### Perspectiva físico-motriz

- El trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica aláctica, es gradual a lo largo de las diferentes categorías, buscando con esta progresión una mayor especificidad en este proceso.
- El trabajo de fuerza, se centra especialmente en la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.
- El trabajo de velocidad se concentra en la velocidad gestual, de desplazamiento y de reacción.
- El trabajo de movilidad y elasticidad muscular aumenta conforme pasan las categorías, desarrollando el nivel técnico de ejecución, como el conocimiento de un mayor número de ejercicios.

#### Perspectiva perceptivo-motriz

- Trabajo general de equilibrio, coordinación y lateralidad, fundamental en estas etapas iniciales.

#### Perspectiva socio-motriz

- El juego va a ser el hilo conductor de todas las actividades.

#### Perspectiva técnico-táctica

- Se inicia el trabajo esencial del pase y el tiro, familiarizándose con el balón.
- El componente táctico va ganado terreno al lúdico, conforme avanzan las categorías.

### 2º Año alevín e infantiles

#### Perspectiva físico-motriz

- Se continúa el trabajo de fuerza y resistencia realizado previamente.
- Comenzar con la fuerza compensatoria.
- Orientación al balonmano de la fuerza explosiva, en categoría infantil.
- El trabajo de velocidad de los porteros se hace de forma aislada y específica.

- El trabajo de movilidad y elasticidad muscular aumenta conforme pasan las categorías, desarrollando el nivel técnico de ejecución, como el conocimiento de un mayor número de ejercicios.

#### Perspectiva perceptivo-motriz

- En categoría infantil, trabajo de equilibrio, coordinación y lateralidad orientado al balonmano.

#### Perspectiva socio-motriz

- El juego va a ser el hilo conductor de todas las actividades.

#### Perspectiva técnico-táctica

- Se trabajan ya los elementos técnico-tácticos individuales y colectivos, además de diferentes situaciones reales de juego, en inferioridad, como en superioridad.
- El componente táctico va ganando terreno al lúdico, conforme avanzan las categorías.

### Cadetes

#### Perspectiva físico-motriz

- La capacidad anaeróbica láctica se irá introduciendo en esta etapa, llegando a su máximo al final de la juvenil.
- Iniciación a la fuerza máxima mediante ejercicios generales.
- Aprendizaje de la técnica en ejercicios de musculación.
- La velocidad de reacción y la de desplazamiento, se vuelven importantísimas en esta categoría.
- En categoría cadete se comienza con el sistema de estiramiento PNF.

#### Perspectiva perceptivo-motriz

- Este trabajo se integra todo dentro de situaciones reales de juego.

#### Perspectiva socio-motriz

- El juego será un medio integrador, para favorecer la cohesión de grupo y las relaciones interpersonales.

#### Perspectiva técnico-táctica

- Se hará especial hincapié, en situaciones colectivas reducidas, en el perfeccionamiento de gestos técnicos a una mayor velocidad.
- El componente táctico va ganando terreno al lúdico, conforme avanzan las categorías.

## Juveniles

### Perspectiva físico-motriz

- La potencia aeróbica, predomina ya sobre la de capacidad en juveniles. En el primer año de juvenil, se inicia el trabajo de pesas general, como el trabajo pliométrico y en el segundo se profundiza en ejercicios específicos del balonmano.
- La velocidad en la última etapa se incorpora dentro de las acciones de juego, siendo ya totalmente específica del balonmano.
- El sistema PNF se asienta por completo en la categoría juvenil.

### Perspectiva perceptivo-motriz

- Este trabajo se integra todo dentro de situaciones reales de juego.

### Perspectiva socio-motriz

- El juego será un medio integrador, para favorecer la cohesión de grupo y las relaciones interpersonales.

### Perspectiva técnico-táctica

- Búsqueda de un perfeccionamiento en los elementos tácticos, tanto individuales, como colectivos, un dominio técnico de todas las habilidades y situaciones en superioridad, inferioridad, tanto ofensivas como defensivas.
- El componente táctico va ganando terreno al lúdico, conforme avanzan las categorías.

## 7. CONCLUSIONS

---

### U-10

#### Physical-motor perspective

- Aerobic endurance work and alactic anaerobic work increases gradually along the different categories, looking for a better specificity in this process.
- Strength work is focused on explosive-strength and resistive strength.
- Speed work is centred on gestural velocity, reaction velocity and displacement velocity.
- Muscular mobility and elasticity work increases as the categories go higher, developing a technical level of execution, like the knowledge of a higher number of exercises.

#### Perceptive-motor perspective

- General work about balance, coordination and laterality are fundamental in these initial phases.

#### Social-motor perspective

- Playing is the central point to carry out every activity.

#### Technical-tactical perspective

- Beginning of the essential work with the ball for a good familiarization: passing and throwing.
- The technical component starts to become more important than the recreational one.

### U-13

#### Physical-motor perspective

- Strengthening and endurance work goes on.
- Beginning with compensatory strength.
- Orientation to explosive strength handball with the oldest children of the category.
- Quickness for goalkeepers in worked in an isolated way and specifically.
- Muscular mobility and elasticity work increases as the categories go higher, developing a technical level of execution, like the knowledge of a higher number of exercises.

#### Perceptive-motor perspective

- Balance, coordination and laterality work starts with the oldest ones, oriented to handball.

#### Social-motor perspective

- Playing is the central point to carry out every activity.

#### Technical-tactical perspective

- Individual and collective technical-tactical elements are prepared, as well as real situations of a match in superiority and inferiority.
- The technical component starts to become more important than the recreational one.

## U-15

### Physical-motor perspective

- Lactic anaerobic capacity is inserted in this phase, reaching its maximum peak in U-17 category.
- Initiation to maximum strength through general exercises.
- Learning about good technique of bodybuilding exercises.
- Reaction velocity and displacement velocity become really important in this category.
- Beginning with FNP stretching system.

### Perceptive-motor perspective

- This kind of work is included within real game situations.

### Social- motor perspective

- Playing is an integrating way to reach good group cohesion and interpersonal relationships.

### Technical-tactical perspective

- Special attention to collective reduced situations, to work on perfecting technical gesture and doing it more quickly.
- The technical component starts to become more important than the recreational one.

## U-17

### Physical-motor perspective

- Aerobic power is more important than aerobic capacity. In the first year general weight-lifting work is done (like plyometric work); and in the second one the work is specially focused on specific handball exercises.
- Speed is included in the last part of this phase within the game actions, being totally specific to handball.
- FNP system is included completely.

### Perceptive-motor perspective

- This kind of work is included within real game situations.

### Social- motor perspective

- Playing is an integrating way to reach good group cohesion and interpersonal relationships.



### Technical-tactical perspective

- It's important to look for perfection in tactical elements, individual and collective ones; and to dominate technically every ability and situation: in superiority and inferiority, offensive and defensive.
- The technical component starts to become more important than the recreational one.

## 8. LIMITACIONES DE LA PROPUESTA

---

Finalmente se considera necesario exponer una serie de limitaciones que han limitado el desarrollo de la propuesta.

- Proponer diferentes test para medir cada una de las capacidades en diferentes momentos de la temporada, y ver así la evolución que tienen los jugadores, además de conocer el estado físico de cada uno de ellos. Para poder posteriormente aplicar diferentes entrenamientos más específicos en alguna de estas capacidades.
- Valorar la condición física y medidas antropométricas para prever un futuro rendimiento deportivo, como un medio más de la detección de talentos.
- Plantear una planificación a lo largo de la temporada de cada una de las capacidades físicas, perceptivas y técnico-tácticas, como un proceso global del entrenamiento del deportista.

## 9. AGRADECIMIENTOS

---

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, que es una culminación de cuatro años de formación constante como profesional de la actividad física y el deporte.

Al Dr. D. Francisco Pradas de la Fuente, director de este trabajo, por la orientación, el seguimiento y la supervisión continua del mismo.

A D. Mariano Ortega Martínez y D. Jorge Moliner Noya, por la propuesta de este trabajo cuando realizaba las prácticas en el C.D. Balonmano Aragón y por aportar la idea inicial de este trabajo.

A la Universidad de Zaragoza y a la Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte y sus profesores, por estos años de formación.

A todos mis compañeros, que sin duda sin ellos, estos años no hubieran sido lo mismo.

A mi familia, por darme la oportunidad de realizar estos estudios y tener su apoyo en todo momento.

## 10. BIBLIOGRAFIA

---

- Aguado, R. (2002). La enseñanza del deporte con diferentes estrategias de enseñanza; técnica, táctica y técnico táctica. *Revista de educación física: Renovar la teoría y practica*, N° 86, págs. 27-33.
- Alter, M. (2004). *Science of Flexibility*. Human Kinetics.
- Alvarez, A. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica; definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *Lecturas: Educación física y deportes*; N°. 60.
- Álvaro, J. (1991). Preparación física específica. Capítulo V de Balonmano. *C.O.E.S. Madrid*.
- Antón, J. L. (1990). *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- Antón, J. L. (1997). El juego en la iniciación al balonmano. *Área de balonmano*, 21-30.
- Antón, J. L. (1998). *Balonmano: Táctica grupal ofensiva*. Madrid: Gymnos.
- Antón, J. L. (2000). *Balonmano: Perfeccionamiento e investigación*. INDE.
- Avila, F., & Moreno, F. J. (2001). La importancia del trabajo de fuerza como medio de compensación y adaptación neuromuscular en la iniciación deportiva. *Apunts*, nº65, p.26-29.
- Baena, A. (2005). *Bases teóricas y didácticas de la Educación Física escolar*. Granada: Gioconda.
- Barbero, J. C. (2014). Physical and physiological demands of elite team handball players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 921-933.
- Barcenas, D., & Roman, J. d. (1991). *Balonmano, técnica y metodología*. Madrid: Gymnos.
- Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bojsen, L., Madsen, K., & P.Aagaard. (2015). Technical match characteristics and influence Of body anthropometry on playing Performance in male elite team handball. *Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 29 I2, p.416.
- Bores, C. (2010). Bases de la preparación física en deportes de equipo. *III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física*. Pontevedra. 6-8 mayo.
- Botejara, J. (2010). *Análisis del deporte*. Montevideo: Cursos IUACJ.

- Cabezón, J. M., Sánchez, J. S., & Domínguez, R. V. (s.f.). *Estudio sobre la metodología de entrenamiento y las fuentes de formación permanente que utilizan los entrenadores de la cantera de un club de fútbol profesional*.
- Carrasco, L., & Torres, G. (2000). El entrenamiento de la fuerza en niños. *Apunts*. 61, p. 64-71.
- Casáis, L., Domínguez, E., & Lago, E. (2013). *Fútbol base, El entrenamiento en categorías de formación. Volumen II*. MC Sports; Colección preparación futbolística.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Edicions de la universitat de Lleida.
- Castejón, F. J. (1997). *Manual del maestro especialista en E.F*. Madrid: Pila Teleña.
- Chelly, M. S. (2011). Match analysis of elite adolescent team handball players. *Journal Strength Cond Res* 25(9), p. 2410–2417.
- Chirisa, L. J. (196). Variables que determinan la preparación física en el balonmano. Características, conceptos y aplicación del entrenamiento complejo del juego. *I Jornadas sobre Preparación Física en Deportes de Equipo*. Málaga: Junta de Andalucía.
- Conde, J. L., & Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Archidona; Aljibe.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. . Barcelona: INDE.
- Domínguez La Rosa, P., & Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 3, Pag. 61-68.
- Escobar, R. (2004). *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes*. Vigo: Ideas propias.
- Fucci, & Benigni. (1988). *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*. Barcelona: Doyma.
- García Herrero, J. A. (2003). *Entrenamiento en balonmano: Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Paidotribo.

- García Jiménez, J. V. (2008). *Velocidad: metodología, planificación y evaluación. Material del curso de promoción educativa: Directrices para un correcto desarrollo de la condición física en función de la edad y del tipo de práctica físico-deportiva*. Murcia.
- García, J. A., & Fernández, F. (2002). *Juego y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- García, J. M., Navarro, M., Ruiz, J. A., & Martín-Acero, R. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E. (1996). *Una aproximación al estudio del compromiso fisiológico en la educación física escolar y el deporte educativo*. Tesis doctoral no publicada.
- Generelo, E., & Lapetra, S. (1993). *El desarrollo de la condición física infantil*. Barcelona: INDE.
- Generelo, E., & Tierz, P. (1992). *Cualidades físicas I*. Zaragoza: CEPID.
- Generelo, E., & Tierz, P. (1992). *Cualidades físicas II*. Zaragoza: CEPID.
- González-Badillo, J. J. (2015). *El concepto de fuerza. Metodología del entrenamiento de las cualidades físicas*. Madrid: Máster en Alto Rendimiento Deportivo. COES.
- Gorostiaga, E., Granados, C., & Izquierdo, M. (2007). *Entrenamiento de Fuerza en Balonmano*. PubliCE Standard.
- Groseer, M., Brüggemann, P., & Zintl, F. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Hedrick, A. (2004). La flexibilidad, consideraciones y tipos de entrenamiento para la mejora del rango de movimiento (ROM). *Revista Alto Rendimiento*, Vol. 3, N°. 16.
- Hernández Melián, L. (1998). Análisis praxiológico de la estructura funcional del balonmano. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. Tomo XII. N° 1, Pag. 19-27.
- Hernández Moreno, J. (2005). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Jimenez Lopez, M. (2010). El desarrollo de la condición física en la edad escolar. *Revista digital. Innovacion y experiencias educativas*. N° 30.

- Lasierra Aguilá, G., Ponz, J. M., & Andres, F. D. (2001). *1013 Ejercicios y juegos aplicados al balonmano*. Barcelona: Paidotribo.
- Le Boulch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Legaz Arrese, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Leite, D. (2003). *Parâmetros para treinamento de futebol de campo nas categorias de base*. Tulio Guterman.
- Lopez Graña, M. (2006). El sistema juego: justificación de un análisis estructural y funcional del balonmano como paso previo a la elaboración de un entrenamiento integrado. *Comunicación técnica N° 258* (págs. 17-24). Área de balonmano N°39.
- López, J. M. (2004). *Los contenidos de la Educación Física en la Educación Primaria*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: INDE.
- Mariot, J. (1995). *Balonmano*. Lerida: Agonos D.L.
- Martín Acero, R. (1998). El entrenamiento de la velocidad y la resistencia en los deportes de equipo a través del juego. *I Congreso de Educación Física y Deporte de Alto Rendimiento*. Las Palmas de Gran Canaria.
- Martin, D. (1982). Zielsetzung Leistungsentwicklung im Kindertraining. *Howald, Hahn. Kinder mi Leistungssport, Basilea*, Pag. 208-217.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martín, R., & Lago, C. (2005). *Deportes de equipo: comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona: INDE.
- Meléndez-Falkowski, M., & Enríquez Fernández, E. (1988). *Minihandball: El juego de iniciación para el aprendizaje del balonmano*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- Mora, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico*. Andalucía: COPLEF.
- Moreno, J. H. (1996). Técnica, táctica y estrategia en el deporte. *Red: revista de entrenamiento deportivo*. Tomo 10, N°. 1., Pag. 19-22.

- Moya, F. E. (1998). El concepto de táctica individual en los deportes colectivos. *Apunts: Educación física y deportes*. N°51, Pag. 16-22.
- Nadal, J. (1998-1999). *Planificación y periorización del entrenamiento deportivo*. Cáceres: UEX. No publicado.
- Navarro, F. (2004). Entrenamiento adaptado a los jóvenes. *Revista de Educación*, N° 335.
- Navarro, F. (1995). *Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento*. Madrid: Máster en Alto Rendimiento Deportivo. COES.
- Né, R., Bonnefoy, G., & Lahuppe, H. (2000). *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. INDE.
- Oliver Coronado, J. F., & Sosa González, P. (1996). *Balonmano*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Orti, J. (2011). Aspectos metodológicos a considerar en las escuelas de iniciación al Fútbol. *Revista Movimiento humano*, n°2.
- Paramio, J. L. (1 de 4 de 2015). *Preparación Física en Equipos de Base*. Obtenido de <http://www.desdeelbanquillo.es/articulos/preparacionfisicaequiposbase.pdf>.
- Platonov, V. N. (1999). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: Educación física y deportes*; N° 39, págs. 45-56.
- Riera, M. L. (1998). *Waterpolotécnica, táctica, estrategia*. Gymnos .
- Rius, J. (1989). *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Rivilla, I. (2005). La preparación física en la formación de jugadores de deportes de equipo. *Revista Digital E.F. Deportes*, N° 89.
- Rivilla, I. (2012). Propuesta de tareas orientadas a la mejora técnico- táctica en la categoría cadete del futbol. *Revista de educación física*, año 3, n°16.
- Ruiz Juan, F., García López, A., & Casimiro, A. J. (2001). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas*. Madrid: GYMNOS.



- Sanchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: GYMNOS.
- Seirul-lo, F. (1990). Entrenamiento de la fuerza en el balonmano. *Revista de Entrenamiento Deportivo* 4 (6), Pag. 31-34.
- Seirul-lo, F. (2004). *La estructura socio afectiva; configuradora del concepto equipo*. Barcelona: Apuntes Máster Profesional en Alto Rendimiento; Deportes de Equipo. (C.E.D.E.) - INEFC-Barcelona. Universitat de Barcelona.
- Timón Benítez, M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *El Balonmano en la escuela*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva.
- Torrecusa, L. (1991). Metodología de la enseñanza. *Balonmano*, Pag. 164-292.
- Vankersschacer, J. (1982). Football, la formation dans l'école ou dans le club. *E.P.S* 77, Pag. 61-65.
- Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: R.F.E.F.
- Westcott, W., & Faigenbaum, A. (2001). Effects of different resistance training protocols on upper – body strength and endurance development in children. *J. Strength Cond Res* 15, pag. 59-65.
- Westcott, W., & Faigenbaum, A. (2001). Sensible strength training for preadolescents: develop safe and productive youth strength-training programs based on research results that show which strength-training protocols are best-suited for preadolescents. *Fitness Management. Vol. 17 Issue 5*, pag. 28-30.
- Yagüe, J. M., Sánchez, J., & Veroz, R. (2010). Estudio sobre la metodología del entrenamiento y las fuentes de formación permanente que utilizan los entrenadores de la cantera de un club de futbol profesional. *Comunicación en III Congreso de la asociación española de ciencias del deporte*.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia, fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Marínez Roca.

ANEXO I – Modelo de sesiones propuestas.

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: FISICO - MOTRIZ BENJAMIN	ESPACIO: Pista Polideportiva
OBJETIVOS:  Desarrollo de la velocidad gestual y velocidad de desplazamiento.  Familiarización con el mobil de juego.	MATERIALES:  4 conos  1 balón por jugador.  1 pañuelo
OBSERVACIONES:	
TAREAS:  1. <u>CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  STOP(5´); Uno será el que pilla, los demás escapan. El que pilla tiene que intentar atrapar a los demás. Si estos dicen “STOP” y se paran, no pueden ser pillados. Para poder volver a moverse, otro de los que escapan tiene que pasar por debajo de sus piernas. Si el que pilla atrapa a alguien, cambian los roles.  COME-COCOS CON BALON(5´). En la pista de juego habrá un jugador que pille. Jugarán a pillar, botando los balones y por encima de las rayas (no vale pasar de una raya a otra). Cuando el que pilla atrape a alguien, éste se quedará en su sitio sobre una pierna y botando el balón, pudiendo atrapar a los que pasen por al lado. Cuando atrape a todos, el que ha sido pillado primero será el que pille al comenzar de nuevo el juego.  2. <u>PARTE PRINCIPAL:</u>  MACEDONIA(10´): En el círculo central, se colocan 3 equipos de 3-4 personas en fila formando un triángulo. Se coloca un cono a 1 m. del jugador que más cerca esté dentro del círculo. Cada jugador tendrá un número, desde el 1 hasta el número de jugadores que haya. Cuando el entrenador diga uno de esos números, esos jugadores de cada equipo saldrán de la fila, tocarán el cono de su equipo y, después de pasar por detrás de su equipo, darán la vuelta entera por detrás de los demás equipos para tocar otra vez su cono. El que lo haga más rápido = 1 punto.  PAÑUELO CON PORTERO(15´); Dos equipos y un jugador de portero. Cada equipo se colocará en una línea de banda, con el balón en medio de ambos equipos. Cada jugador tendrá un número, desde el 1 hasta el número de jugadores que haya. Cuando el entrenador diga uno de esos números, esos jugadores irán a por el balón tan rápido como puedan; el que coja el balón atacará la portería y el otro hará de defensor (respetando ambos las normas del balonmano).  SUELTA EL BALON(15´): El equipo atacante realiza pases procurando que el balón no sea interceptado por los adversarios y que ningún jugador en posesión del balón sea tocado por el defensor. En tal caso, ese defensor intercambiará su papel con el atacante que cometió el fallo  3. <u>VUELTA A LA CALMA:</u>  SOMBRA(5´); Lo que haga un jugador tendrá que repetirlo el que esté detrás. Utilizando diferentes gestos técnicos.  ESTIRAMIENTOS(5´)	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> PERCEPTIVO – MOTRIZ BENJAMIN	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Ejercitar el equilibrio y la precisión de lanzamiento  Familiarización con el mobil de juego.	<b>MATERIALES:</b>  12 balones goma-espuma y 4 de balonmano.  2 bancos suecos y 8 conos
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>BALON PRISIONERO(10’):</b> El campo estará dividido en dos partes y cada equipo no podrá salir de su zona. El objetivo de cada equipo será tocar a los jugadores del otro equipo con el balón. Si se consigue tocar a un jugador con el balón se convertirá en preso y se colocará en la parte trasera del campo del equipo contrario (subzona). Para liberar presos hay que tocar con el balón a alguien del equipo contrario.  <b>CARRERAS DE RELEVOS(5’);</b> Equipos de 3-4 personas. Cada equipo se coloca en fila en la línea de fondo y a una señal del entrenador el primero de la fila va al cono de la línea de medio campo, lo toca y vuelve a tocar la mano del segundo. Cada uno deberá completar dos veces el recorrido, pero no seguidas.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>A,E,I,O,U(10’);</b> Uno de los jugadores pasa la pelota a otro compañero al tiempo que dice en voz alta la letra ‘A’. Éste a su vez le pasa a otro y así sucesivamente diciendo en voz alta las letras vocales hasta llegar a la ‘U’. El jugador que golpee la pelota diciendo ‘U’, intentará golpear con ella a otro jugador. Si lo consigue se apuntará 1 punto, pero si el otro jugador atrapa la pelota con las manos sin que toque el suelo, será este último el que se apunte un punto.  <b>ATAQUE AL CASTILLO(15’);</b> Se forman dos equipos con todos los jugadores. Se divide la pista por la mitad en dos campos, una mitad es el castillo de un equipo y la otra es el castillo del otro equipo. En los extremos del campo de cada uno de los equipos se colocan unas banderillas (balones, conos... en función del material que se disponga), A la señal del entrenador, salen los deportistas de un equipo a intentar coger las banderillas del otro equipo sin ser atrapados  <b>LOS PATITOS(10’);</b> La mitad del equipo se dispondrá a lanzar el balón a la otra mitad del equipo que irán saliendo de forma aleatoria en línea recta y tendrán que evitar que les den con el balón, los lanzadores deberán de realizar los lanzamientos en diferentes estados de equilibrio.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>BOLOS HUMANOS(5’);</b> Tres equipos. Un equipo delante del otro separados por una distancia de 15 m. y con 3 balones cada uno. En medio de ellos, dos bancos suecos, donde estarán los miembros del 3er. equipo. A una señal del entrenador los dos equipos exteriores tratarán de golpear los balones a los del medio tantas veces como puedan en un minuto. Cada vez que golpeen un balón valdrá un punto y si cae un jugador del medio, 2 puntos. Cada equipo pasará dos veces por el medio. Ganará el equipo que más puntos acumule al final.  <b>ESTIRAMIENTOS(5’)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> TECNICO – TACTICA BENJAMIN	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Aprender los diferentes tipos de pase.  Mejorar la precisión de tiro.  Introducción a las situaciones reales de juego	<b>MATERIALES:</b>  6 balones  14 petos  1 cono
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>CARRERAS DE ANIMALES(5´):</b> Todos los miembros del equipo se colocan sobre la línea de portería. Cuando el entrenador cite un animal, los niños saldrán hasta el centro del campo imitando sus movimientos.  <b>PIES QUIETOS(5´):</b> Todos los jugadores forman un círculo grande (8-10 metros de diámetro), y uno tiene el balón. El que tiene el balón lo lanza hacia arriba y dice un nombre. Todos los jugadores huyen, excepto el que haya sido nombrado, éste tiene que coger el balón en el aire y al cogerlo decir "¡pies quietos!", entonces todos se quedan donde estén. El que tiene el balón podrá dar 3 pasos hacia el que huía para acercarse y darle con el balón, si lo consigue se anota un punto.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>LOS 10 PASES(10´):</b> Se hacen dos equipos. El equipo que tiene el balón tiene que intentar hacer 10 pases seguidos con las manos, sin que el balón bote, esto supondría un punto. Cada jugador podrá dar 3 pasos cada vez que tenga el balón.  <b>TIRAR EL CONO(10´):</b> Se hacen equipos de tres. Jugarán 3 contra 3. Para conseguir el tanto, hay que tirar el cono, como muy lejos 1 metro del cono.  <b>MINI-PARTIDO DE BALONMANO(20´):</b> En una sola portería, adaptando las reglas a los jugadores.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>TRAINERAS(5´):</b> Se colocarán en fila equipos del mismo número de miembros. El primero de cada fila tendrá el balón y se lo tendrá que pasar al que tenga detrás, repitiendo este paso el balón llegará a la última persona de la fila. El último se colocará corriendo delante del primero. Ganará el primer equipo en llegar a la línea que se determine.  <b>ESTIRAMIENTOS(5´)</b>	

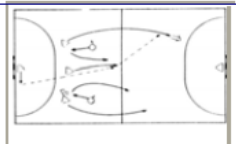
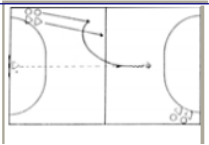
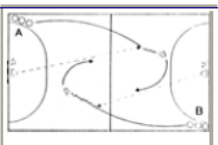
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> FISICO – MOTRIZ ALEVIN	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Mejorar de la resistencia aeróbica y el ritmo de carrera.  Dominar los espacios, en anchura y en profundidad.	<b>MATERIALES:</b>  4 balones balonmano;  4 balones de baloncesto  4 pelotas de tenis
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  <b>GAVILAN(5’)</b> ; Todos los jugadores en uno de los fondos del campo, menos uno. Éste se colocará en el otro fondo. A una señal del entrenador los que están en un fondo deberán tratar de ir hasta el otro fondo y el que pilla también avanzará hacia el fondo contrario con el objetivo de pillar a alguien, sin que nadie pueda dar pasos atrás. Todos menos el que pilla deberán hacerlo botando el balón. Los que sean pillados formarán una cadena con el que pilla, hasta que todos sean atrapados.  <b>CADENETA(5’)</b> ; Se elige al jugador que la paga. Cuando atrapa a alguien, pillan juntos cogidos de la mano. Los dos jugadores seguirán atrapando a los demás, hasta que sean cuatro, momento en el que podrán dividirse en dos parejas. Cada pareja irá a pillar por su cuenta, pero pueden ponerse de acuerdo para rodear a los que quedan libres. Conforme se va atrapando nuevos jugadores, se van haciendo más parejas. Dos tríos pueden soltar a uno de sus miembros para formar una nueva pareja de perseguidores. Acaba el juego cuando todos los jugadores están atrapados y no queda nadie libre.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>RELEVOS(20’)</b> ; Se realizaran carreras de relevos, en las que el testigo será un balón de balonmano el cual hay que ir botando durante todo el recorrido. Se irán variando las distancias de carrera.  <b>MINI COURSE NAVETTE(20’)</b> ; En una distancia inferior a 20 m, los jugadores deben de realizar el ritmo marcado. Se realizaran 3 rondas de 5 minutos, con 3 min de descanso.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>MALABARES(5’)</b> ; utilizando pelotas de tenis, balonmano u otros deportes.  <b>ESTIRAMIENTOS(5’)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> PERCEPIVO – MOTRIZ ALEVIN	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Asentar la lateralidad específica.  Mejorar de la Coordinación óculo-manual	<b>MATERIALES:</b>  5 cuerdas;  4 bancos suecos;  4 conos;  10 balones balonmano.
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>ZIG-ZAG(5’):</b> Se propondrá un recorrido con el balón, en cual hay diferentes objetos que debemos de sortear y evitar perder la posesión del balón.  <b>GOLPEAR BALONES(5’):</b> Habrá 2 equipos. Tenemos que llevar un balón de baloncesto o fútbol hasta el otro campo. Para ello, intentaremos golpear el balón grande lanzando balones de balonmano desde la línea de portería.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>PROTEGER LOS CONOS(15’):</b> Nos dividiremos en dos equipos, en un recinto delimitado habrá 6 conos. No pueden tocarse los conos, y el equipo que ataque tendrá que tirarlos con el balón. Levantaremos el cono cada vez que lo tiremos. Contaremos cuántas veces se tiran los conos en un minuto, durante el que atacará sólo un equipo. Luego cambiaremos los roles de los equipos.  <b>DE ESQUINA A ESQUINA(15’):</b> Dos equipos. En un cuadrado de 10x10 m., cada equipo tiene dos esquinas, habiendo dos balones en cada esquina. Deberán dejar el balón en una de las esquinas del otro equipo a base de pases. Si lo consiguen, sacarán otro de sus balones y volverán a intentarlo. Cuando los defensores roben el balón toman el rol de atacantes. El objetivo es dejar todos los balones en las esquinas del otro equipo.  <b>PIEDRA, PAPEL O TIJERA(10’):</b> Dos equipos en fila en la línea de fondo. Delante de las filas habrá un circuito formado con las cuerdas y los bancos suecos. Saldrán los primeros de cada equipo y cuando se encuentren jugarán a "piedra, papel o tijera"; el ganador seguirá con el recorrido y el segundo del equipo del que pierda saldrá corriendo rápidamente hasta encontrarse con el oponente (para que el contrario avance lo menos posible). El objetivo consiste en llegar a la fila contraria pasando por encima de las cuerdas y los bancos.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>EL REY(5’):</b> Dos equipos. Los atacantes eligen un rey y se lo comunican al monitor. Cuando comience el juego empezarán a pasarse el balón entre ellos, logrando un punto cada vez que el rey coja el balón. Hasta conseguir 5 puntos. Los defensores, para conseguir el balón, tendrán que tocar al rey cuando éste tenga el balón, aunque ellos no sepan quién es.  <b>ESTIRAMIENTOS(5’)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> TECNICO – TACTICA ALEVIN	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Desarrollar el campo visual  Evitar la progresión del contrario con y sin balón  Desarrollar los principios básicos defensivos	<b>MATERIALES:</b>  4 balones de balonmano  3 de gomaespuma
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>PILLAR CON BALÓN(5’):</b> Jugaremos a pillar, pero para atrapar al contrario deberemos golpearlo con el balón después de botar. Jugaremos por equipos.  <b>BALON SENTADO(5’):</b> Se juega con un único balón en un recinto limitado. El que tenga el balón podrá dar como mucho tres pasos y luego tendrá que pasar o lanzar el balón. Si se golpea a alguien con el balón y toca el suelo, tiene que sentarse. Para librarse tendrá que pasar el balón a otro que esté sentado o golpear a alguien que esté de pie.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>VITAMINA C(10’):</b> Hay uno que la paga, y tiene que pillar al jugador que no tenga un balón, el resto de jugadores se deben de ir pasando el balón, para evitar que los pillen.  <b>ARAÑA CON BALON(10’):</b> Todos los jugadores en uno de los fondos del campo, menos uno. Éste se colocará en el otro fondo. A una señal del entrenador los que están en un fondo deberán tratar de ir hasta el otro fondo y el que pilla también avanzará hacia el fondo contrario con el objetivo de pillar a alguien, sin que nadie pueda dar pasos atrás. Todos menos el que pilla deberán hacerlo botando el balón. Los que sean pillados formarán una cadena con el que pilla, hasta que todos sean atrapados.  <b>PARTIDO DE BALONMANO(20’)</b>  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>MACEDONIA(5’):</b> En el círculo central, se colocan 3 equipos de 3-4 personas en fila formando un triángulo. Se coloca un cono a 1 m. del jugador que más cerca esté dentro del círculo. Cada jugador tendrá un número, desde el 1 hasta el número de jugadores que haya. Cuando el entrenador diga uno de esos números, esos jugadores de cada equipo saldrán de la fila, tocarán el cono de su equipo y, después de pasar por detrás de su equipo, darán la vuelta entera por detrás de los demás equipos para tocar otra vez su cono.  <b>ESTIRAMIENTOS(5’)</b>	


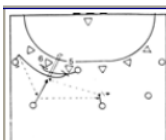

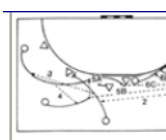
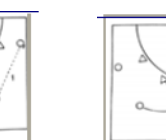
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> FISICO – MOTRIZ INFANTIL	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Regenerar los sistemas energéticos del organismo.  Continuar el trabajo de desarrollo de la elasticidad muscular y de movilidad articular	<b>MATERIALES:</b>  Colchonetas
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  <b>5´- Carrera continua</b>  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>20´- Movilidad articular</b> (ver anexo II)  <b>15´- PNF</b> (ver anexo III)  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>20´- Elasticidad estatica</b> (ver anexo IV)	



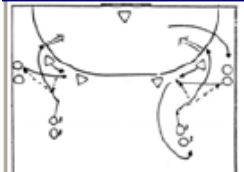
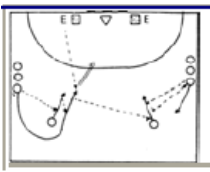
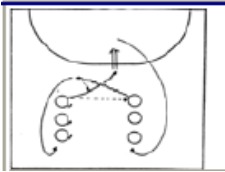
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: PERCEPTIVO – MOTRIZ INFANTIL	ESPACIO:
OBJETIVOS:  Desarrollar la coordinación específica del balonmano  Dominar el contraataque directo.	MATERIALES:
OBSERVACIONES:	
TAREAS:  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>EL COTAHILOS(5’):</b> A persigue a B. Los compañeros pueden ayudar a B cruzándose por detrás. Cuando esto ocurre A tiene que seguir al que se ha cruzado.  <b>DIA Y NOCHE(5’):</b> Dos equipos en la línea central. Si el entrenador dice "día", estos persiguen al otro equipo antes de llegar al fondo del campo, si dice “noche”, será el potro equipo el que persiga. El desplazamiento deberá de ser con balón.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>TAREA 1 (10’)</b> - El jugador A efectúa un contraataque, después de haber lanzado a portería tiene que intentar evitar el contraataque del jugador B. El portero tiene valones a su disposición.  <b>TAREA 2 (15’)</b> - El jugador atacante y un defensor salen juntos al contraataque. Antes de la línea central intenta por medio de cambios de dirección desmarcarse del portero y llegar a lanzar.  <b>TAREA 3 (15’)</b> - 3x2-Los atacantes indican la acción simultáneamente, efectuando uno de ellos el lanzamiento. A partir de ahí los atacantes se convierten en defensas e intentan evitar el contraataque.  <div><div>TAREA 1TAREA 2TAREA 3</div></div> <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>Petanca(5’):</b> con un balón de baloncesto y el resto de balonmano.  <b>ESTIRAMIENTOS (5’)</b>	

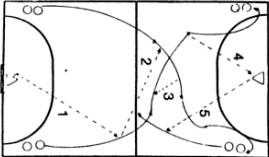
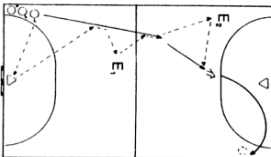
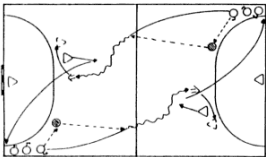
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> TECNICO – TACTICA INFANTIL	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Desarrollar los medios simples ofensivos  Dominar los medios elementales ofensivos  Dominar diferentes situaciones defensivas	<b>MATERIALES:</b>  10 balones balonmano
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  <b>PIERNAS QUIETAS(5’):</b> El jugador que tiene el balón en el centro, éste lo lanza hacia arriba diciendo un nombre, si coge el balón sin que bote hará lo mismo, si no, tendrá que decir "¡piernas quietas!" y acercarse con 3 pasos a cualquiera y si le golpea recibe un punto, si no le da, el punto es para el otro. <b>QUITAR EL BALÓN(5’):</b> Dos jugadores de frente pasándose el balón, se coloca un jugador en medio y tiene que robárselo, no valen pases muy altos (bombeados).  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>SITUACIÓN DE 2X1(15’),</b> los laterales con el extremo y los centrales con el pivote, un defensor en el medio, los atacantes irán pasándose el balón, y en cualquier momento después del pase uno de los dos intentará desmarcarse para lanzar desde esa posición una vez recibido el balón de nuevo.  <b>PASAREMOS A 2X2 (10’)</b> para que sea más real.  <b>SITUACIÓN DE 4X3(15’),</b> 3 jugadores en primera línea y un pivote, los 3 defensores en los 9 m., el pivote decidirá cuándo salir y a dónde para hacer el pase y salir.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>Lanzamientos desde diferentes ángulos (5’)</b> a partir de la línea de 6m, con leve oposición de un compañero en línea de 9m  <b>ESTIRAMIENTOS(5’)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> FISICO – MOTRIZ CADETE	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Mejorar la fuerza general.  Aprender la técnica de los diferentes ejercicios de musculación.  Iniciar las adaptaciones articulares producidas por el trabajo con sobrecargas.	<b>MATERIALES:</b>  Sala de musculación.  Colchonetas  Balón medicinal
<b>OBSERVACIONES:</b>  Trabajo por estaciones. 15RM sin fallo muscular- peso para hacer 5 RM mas. Trabajo controlado. Ritmo de ejecución 2/1; Excéntrico 2/ concéntrico 1. Acomodar el peso a las indicaciones de cada ejercicio.	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  Carrera continua (5´) + Ejercicios dinámicos de movilidad articular(10´)  <u>2. PARTE PRINCIPAL (2 Veces el circuito completo)(40´)</u> 1- 45´´ Isometricos tumbado (Decúbito prono/ Decúbito supino/ tendido lateral) 2- 15 Rp - Sentadilla con BM o Prensa. 3- 2*10 Rp – Cristo BM 800g. 4- 2*15 Rp – Lanzamiento BM a pared, desde t decúbito supino. 5- 2*15Rp Desplazamientos en rampa con 5/10kg en pecho. 6- 15Rp – Press de Banca 7- 25 Rp – Gemelo en barra guiada, con elevación de talón. 8- 2*15Rp – Lanzamiento BM suelo con salto. 9- 4*10 Rp – Split (todas las direcciones) 10- 5*10 ´´ - Propiocepcion mancuernas 11- 15 Rp- Pull over 12- 5*10´´ - Fitball mancuernas 13- 3* Gomas hombro 14- 15Rp - Jalón polea alta 15- 2* 15 - Flexiones 16- 3´ Trabajo de CORE  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>ESTIRAMIENTOS(5´)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS						
SESION: PERCEPTIVO – MOTRIZ CADETE	ESPACIO:					
OBJETIVOS:  Desarrollar las defensas 6:0  Relacionar situaciones reales de juego, con la especialización de las capacidades de coordinación , equilibrio y de la lateralidad para el balonmano	MATERIALES:  8 balones + conos					
OBSERVACIONES:						
TAREAS:  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</u>  ULTIMATE CON BALON; El campo se dividirá en cuatro zonas, con 2 equipos. En cada zona se colocará el número de jugadores que indique el entrenador (en función de lo que se quiera trabajar), teniendo que pasar el balón de zona a zona sin salirse cada uno de la suya. El objetivo consistirá en llegar a la última zona, pasando el balón por todas las zonas y sin que el otro equipo lo toque.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  TAREA 1 – Cruce central- lateral buscando el lanzamiento o la fijación del defensor central, sino pase a lateral contrario, que juega penetración o pase al pivote.  TAREA 2 –Pantalla de extremo y pivote a favor del lateral.  Tarea 3 – Cruce lateral- extremo, mas circulación de extremo para pase al pivote que gana la línea de pase en bloqueo al 2º defensa.  TAREA 4- Cortina del central con bloqueo al 2º defensa en beneficio del extremo que circula y pasa al lateral, recibiendo de este el nuevo y penetra por el bloqueo del central.  TAREA 5- Doble cruce entre central y dos laterales, pivote responde según los defensas. Se inicia con cruce largo.       <table><tr><td>TAREA 1 -</td><td>TAREA -2</td><td>TAREA – 3</td><td>TAREA -4</td><td>TAREA -5</td></tr></table> <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  ESTIRAMIENTOS(5´)		TAREA 1 -	TAREA -2	TAREA – 3	TAREA -4	TAREA -5
TAREA 1 -	TAREA -2	TAREA – 3	TAREA -4	TAREA -5		

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> SOCIO – MOTRIZ CADETE	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Mejorar el pase y la recepción.  Mejorar la precision  Asimilar situaciones especificas del balonmano con componente lúdico.	<b>MATERIALES:</b>  8conos, 3 balones
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  <b>PROTEGE AL COMPAÑERO;(5´)</b> Los jugadores formarán una fila, cogidos de la cintura. Delante de ellos se colocará el que pilla y tratará de tocar al último miembro de la fila. Los miembros de la fila tendrán que proteger a ese último miembro, sin cortar la fila.  <b>PICHI(10´):</b> Se utilizarán las mismas normas que en el beisbol. El bateador golpeará el balón con el pie y los defensores se pasarán el balón con las manos (pases de balonmano). Cuando todos los atacantes golpeen el balón o los defensores cojan el balón en el aire, cambiarán los roles. El objetivo es hacer tantas carreras como sea posible.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>PASES POR PAREJAS(15´):</b> Trabajaremos diferentes tipos de pases por todo el campo, como lo vaya indicando el entrenador. Podemos realizar pases de distancias y formas diferentes. Junto con el pases podemos hacer otros ejercicios, cambios de dirección, cambios de ritmo, saltos, flexiones... Recordar que además del pase ejercitamos la recepción  <b>BOTE SI; BOTE NO(15´):</b> Dos equipos en un recinto no muy grande (15x15 m. ). El objetivo consiste en que un equipo dé 15 pases seguidos (un punto), pero con una particularidad: cuando un miembro del equipo bote y haga un pase a un compañero, éste no podrá botar para hacer el pase, como mucho 3 pasos. Cuando éste pase, el siguiente tendrá que dar al menos un bote para pasar.  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>JUEGO DE PRECISIÓN (5´) :</b> Pegar al palo, dar al cono desde distancias diferentes, cada vez más lejos, si le damos pasamos al siguiente (4m., 6m., 9m., ...).  <b>ESTIRAMIENTOS (5´)</b>	


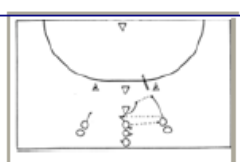

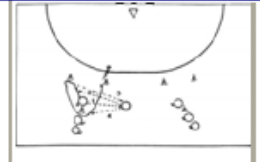
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: TECNICO – TACTICA CADETE	ESPACIO:
<b>OBJETIVOS:</b>  Desarrollar el aprendizaje de medios básicos colectivos  Dominar los diferentes armados y formas de pases.  Dominar el bote en diferentes y situaciones.	<b>MATERIALES:</b>  8 Balones + 6 conos + petos
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  PARTIDILLO DE BALONCESTO(15´), Adaptando el bote al del balonmano.  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>TAREA 1 – (10´)</b> Jugadores en dos filas, una de ellas con balón. Se efectúan cruces atendiendo a la adecuada distancia y protección del balón. A la salida del cruce variedad de lanzamientos.  <b>TAREA 2 – (10´)</b> Extremo izquierdo con balón pasa al lateral izquierdo y va por detrás de él recibiendo el balón en cruce y pasa al lateral contrario. El extremo derecho comienza el mismo ejercicio.  <b>TAREA 3 – (10´)</b> Juego 2x2. El lateral, tras pasar al extremo aprovecha la maniobra de arrastre de este sobre el exterior para, mediante un cruce, se recepciona y lanzar a portería.  <div><div>TAREA 1TAREA 2TAREA 3</div></div> <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>RAPIDO(10´);</b> Será un juego de lanzamiento de penaltis. Si se marca gol al portero, continuará el mismo guardameta, si se falla el jugador se convierte en portero, el que era portero le pasará tan rápido como pueda al siguiente jugador y éste, sin esperar a que el portero se coloque en su puesto, podrá lanzar.  <b>ESTIRAMIENTOS(5´)</b>	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: FISICO – MOTRIZ JUVENIL	ESPACIO:
<div>OBJETIVOS:  Desarrollar la resistencia especifica, mediante acciones reales de juego.  Insistir en el contraataque tanto directo como en segunda oleada</div>	<div>MATERIALES:  10 balones + escaleras de agilidad +</div>
OBSERVACIONES:	
<div>TAREAS:  <div>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:</div> <div>3´TROTE + (5´) EJERCICIOS CON ESCALERAS DE AGILIDAD Y PERCEPTIVOS + (7´) RONDO DE BALONMANO.</div> <div>2. PARTE PRINCIPAL:</div> <div>TAREA 1: Ofensiva rápida entre cinco jugadores partiendo desde los seis metros de la cancha al llegar a los nueve metros de la otra cancha los tres jugadores del centro pasan a la defensiva y los dos de los extremos uno corta hacia el centro del terreno y el otro se desdobra por detrás de él y realiza el tiro en suspensión por encima del bloqueo tratando el mismo de tirar hacia los ángulos inferiores de la portería</div> <div>TAREA 2: Contraataque entre cuatro jugadores y tiro en suspensión del jugador más posicionado desde nueve metros hacia los ángulos 1 y 6 con defensa de cuatro jugadores.</div> <div>TAREA 3: Pase corto con contraataque. El jugador corriendo en contraataque recibe el pase del portero, en la mitad de su campo, pasa inmediatamente al entrenador, todavía detrás de la línea de medio, y este vuelve a recibir el balón en campo contrario.</div> <div>TAREA 4: Trabajo de contraataque apoyado en grupos de 4 jugadores dispuestos en una forma inicial en dos líneas defensivas. Partiendo del desplazamiento marcado en el gráfico, utilizar diferentes posibilidades de resolución.</div> <div>TAREA 5: Contraataque con salida simultanea y por parejas.</div><div><div>TAREA 3</div><div>TAREA 4</div><div>TAREA 5</div><div></div></div></div> <div>3. VUELTA A LA CALMA:</div> <div>ESTIRAMIENTOS (5´)</div>	

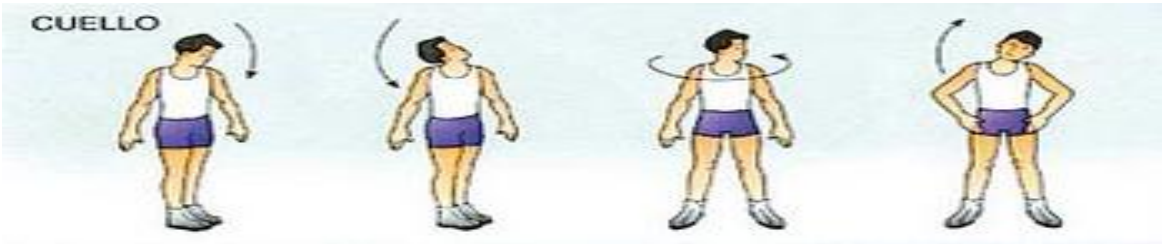
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
<b>SESION:</b> PERCEPIVO – MOTRIZ JUVENIL	<b>ESPACIO:</b>
<b>OBJETIVOS:</b>  Incluir el trabajo coordinativo, de equilibrio y el trabajo de la lateralidad como medio de prevención de lesiones, evitando descompensaciones musculares, una mayor habilidad motriz y una mejora de rendimiento, a través de la fuerza explosiva.	<b>MATERIALES:</b>  3 bancos suecos, 10bm medicinal, 8 vallas, 3 escaleras agilidad, 1 balón de futbol sala, 1 plinto, 5 balones 800g, 5 balones balonmano.
<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>TAREAS:</b>  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  3 ´ TROTE +7´ ESCALERAS DE AGILIDAD y DISTINTOS EJERCICIOS + 10´MINIFUTBOL  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  <b>MULTISALTOS: (20´)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto y giro de 180º</li><li>- Saltos alternos con balanceo de brazos</li><li>- Saltos de 2º de triple(D;D;I) o (I;I;D)</li><li>- Pata coja elevando la rodilla</li><li>- Saltos sobre valla, sin rebote</li><li>- Saltos sobre valla, sin rebote</li><li>- Desde plinto:<ul style="list-style-type: none"><li>o Caer con una pierna, saltar la valla y salto de longitud</li><li>o Caer con las piernas, saltar valla, salto lateral y saltar valla.</li><li>o Saltos desde diferentes alturas.</li></ul></li><li>- Subir escaleras con diferentes tipos de saltos.</li></ul> <b>MULTILANZAMIENTOS: (15´)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Con BM de 3kg, por encima de la cabeza, variando con giros, desplazamientos, amago + lanzamiento.</li><li>- Salto sobre banco + lanzamiento</li><li>- Lanzamiento de balón a pared desde tendido supino.</li><li>- Lanzamientos con balones (800g) a portería</li></ul>  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  <b>ESTIRAMIENTOS(5´)</b>	



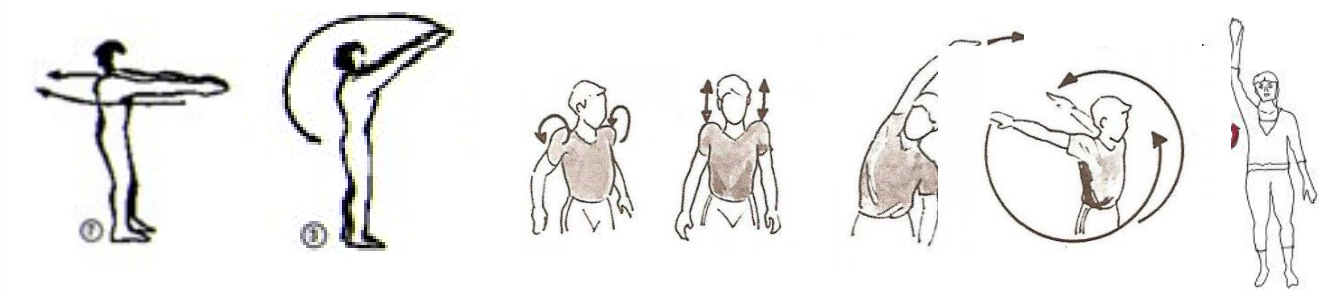
MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: SOCIO – MOTRIZ JUVENIL	ESPACIO:
OBJETIVOS:  Mejoraremos las capacidades sociales de los jugadores a través de la cohesión de grupo	MATERIALES:  10balones + 3 escaleras de agilidad
OBSERVACIONES:	
TAREAS:  <u>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES:</u>  3 ´ TROTE +7´ ESCALERAS DE AGILIDAD y DISTINTOS EJERCICIOS + 5´PASES y CALENTAMIENTO ESPECIFICO DE BRAZO  <u>2. PARTE PRINCIPAL:</u>  PARTIDO AMISTOSO (2 partes de 25´)  <u>3. VUELTA A LA CALMA:</u>  TIROS DESDE DIFERENTES POSICIONES con y sin oposición (15´)  ESTIRAMIENTOS (15´)	

MODELO DE SESIONES PROPUESTAS	
SESION: TECNICO – TACTICA JUVENIL	ESPACIO:
<div>OBJETIVOS:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mejorar en el trabajo de desplazamiento en función del espacio: penetración y desmarque</li><li>✓ Visualizar errores cometidos en las acciones.</li><li>✓ Dominar los diferentes armados y formas de pases. Dominar el bote en diferentes y situaciones.</li></ul></div>	<div>MATERIALES:<p>8 Balones + 6 conos + petos</p></div>
OBSERVACIONES:	
<div>TAREAS:<div><div>1. CALENTAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES:<p>3´trote + 4´ ejercicios de calentamiento + 3´de diferentes tipos de pase.</p></div><div>2. PARTE PRINCIPAL:<p>TAREA 1(10´)- 3x3 con fijaciones. Ataque al intervalo libre por parte de los 3 atacantes hasta conseguir un espacio de penetración.</p><p>TAREA 2 (10´)– Defensa en 2 líneas. Un atacante trata de superar al avanzado, pasa a atraer a la defensa y pasa a cualquiera de sus dos compañeros. Las penetraciones no son sucesivas.</p><p>TAREA 3(10´) – 3 defensas en 2 líneas. El central ofensivo trata de conseguir superar al jugador avanzado para según la defensa, pasar al compañero.</p><p>TAREA 4(10´)- Pase en carrera, recuperación y servicio en progresión, para lanzar con la colaboración de un pasador.</p><div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>TAREA 1TAREA 2TAREA 3TAREA 4</div></div><div>3. VUELTA A LA CALMA:<p>TIROS DE PENALTI (5´)</p><p>ESTIRAMIENTOS(5´)</p></div></div></div>	

ANEXO II – TABLA DE MOVILIDAD ARTICULAR.



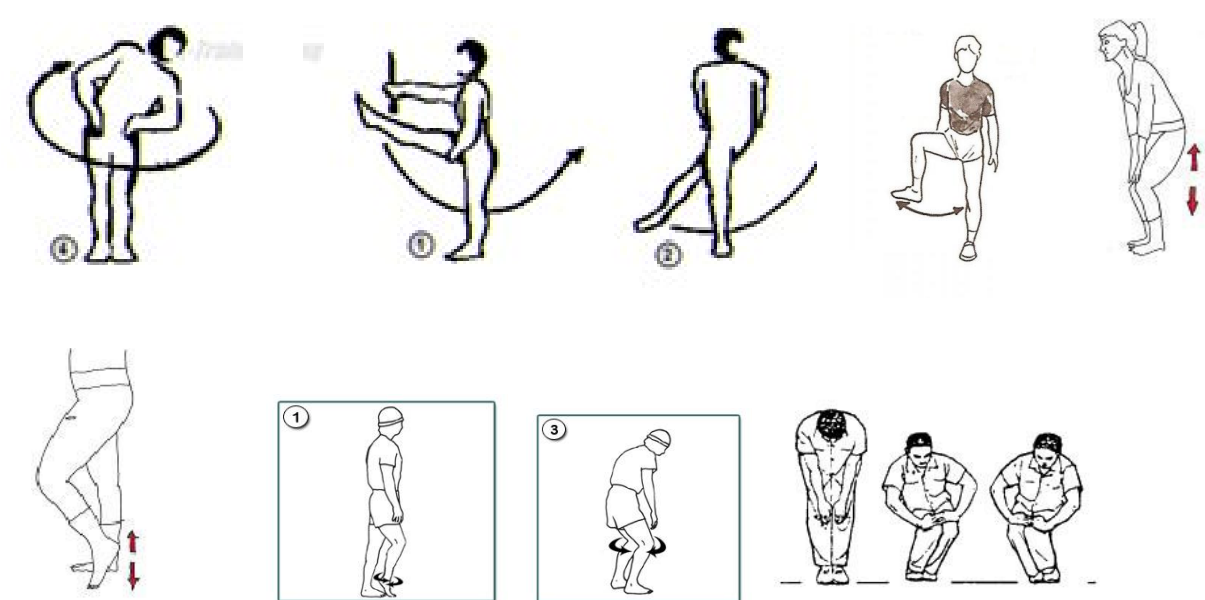
HOMBRO; CODO Y MUÑECAS:



ESPALDA:

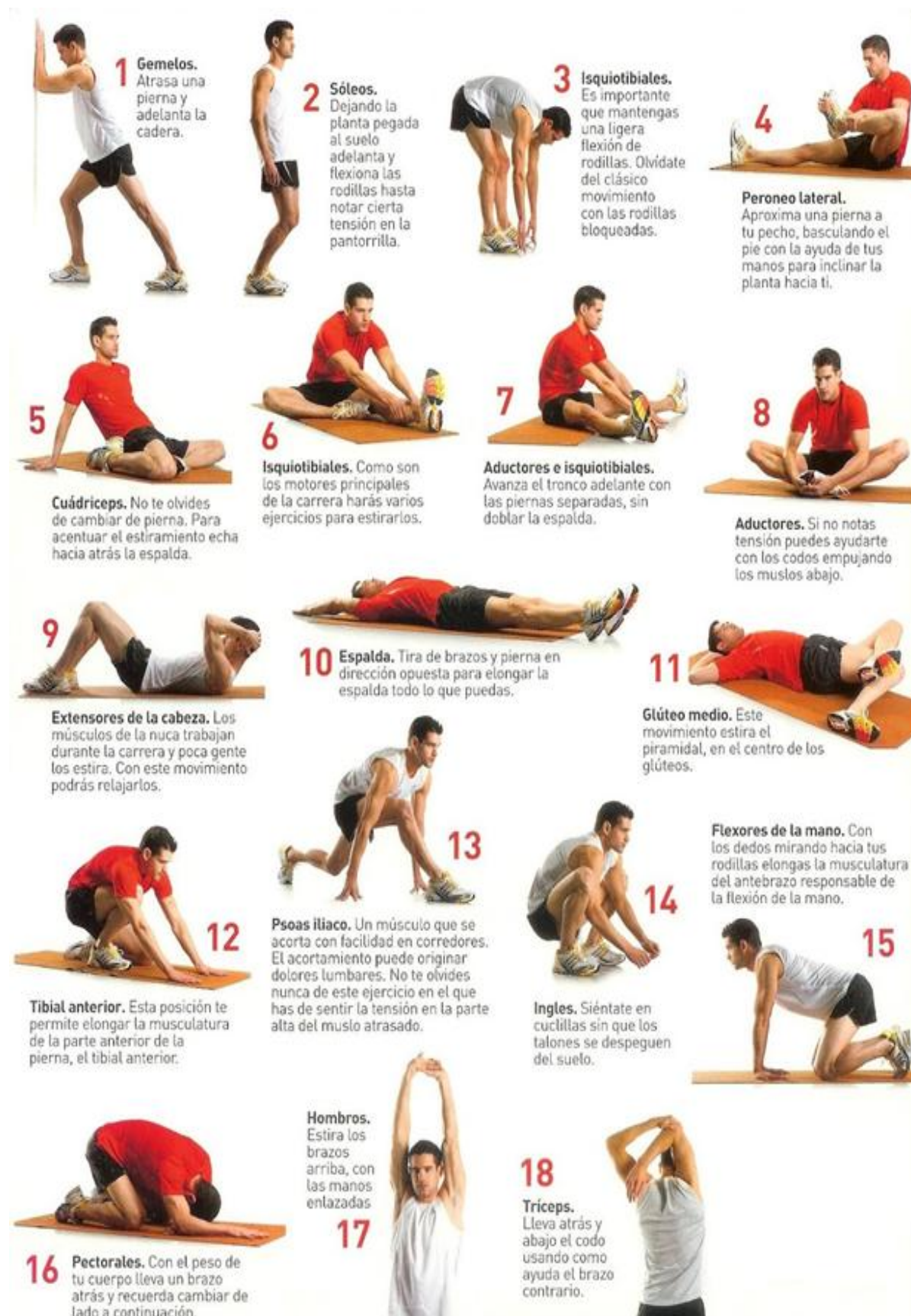


CADERA; RODILLAS Y TOBILLOS:



### ANEXO III- TABLA DE PNF.

**Fases del método:** 1ª- *Estiramiento Activo Simple: 15''* - 2ª- *Contracción Isométrica: 10''* - 3ª- *Descanso: 4''* - 4ª *Estiramiento Activo Simple 15''*.



ANEXO IV- TABLA DE ELASTICIDAD ESTATICA.

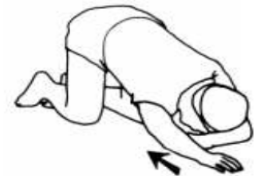
449 Estiramiento para antebrazo y muñeca

Colocarse a cuatro patas sobre manos y rodillas. Los dedos pulgares deben señalar hacia fuera y los demás hacia las rodillas. Mantener las palmas planas, mientras giramos un poco hacia atrás para estirar las partes frontales de los antebrazos.



450 Estiramiento de hombro, brazo y dorsal.

Con las piernas dobladas bajo el cuerpo, tirar hacia atrás con el brazo estirado, mientras presionamos hacia abajo suavemente con las palmas de las manos. Mover las caderas para aumentar o reducir el estiramiento.



451 estiramiento del tobillo

Realizar moviminetos de rotación del tobillo en uno y otro sentido, apretándolo contra el pecho con la ayuda de la mano.



452 Estiramiento para espalda, caderas y caja torácica.

Sentarse con la pierna derecha extendida. Flexionar la izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla. En esta posición y con la mano izquierda apoyada detrás nuestro, girar la cabeza para mirar por encima del hombro y rotar al mismo tiempo la parte superior del cuerpo.



453 Estiramiento para cuadriceps.

Sentarse con la pierna doblada y el talón tocando el glúteo. La pierna izquierda flexionada y la planta del pie toca la parte interior del muslo derecho. El pie debe extenderse hacia atrás con el tobillo flexionado. Inclinarse hacia atrás hasta sentir un estiramiento en el cuadriceps. No permitir que la rodilla se eleve.



454 Estiramiento de la corva.

Sentarse con una pierna extendida y la otra doblada, tocando con la planta del pie la zona interior del muslo. Flexionar la cadera hacia delante, sin doblar la cabeza y manteniendo vertical el pie estirado y los cuadriceps relajados.



455 Estiramiento para ingles y caderas.

Sentarse con los pies comodamente separados. Mantener los cuadriceps relajados y los pies señalando hacia arriba, inclinarse hacia delante a la altura de las caderas, colocando las manos por delante para equilibrarse.





#### 456 Estiramiento para las ingles

Colocar los pies unidos con una mano, con el codo en la parte interior de la pierna para estabilizarla y mantenerla hacia abajo. Con la otra mano en la parte interior de la otra pierna (no sobre la rodilla) la empujamos hacia abajo para lograr el estiramiento.



#### 457 Estiramiento para las ingles

Colocarse en cuclillas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Colocar los codos en la parte interior de los muslos, tirando hacia fuera, al mismo tiempo doblarse hacia delante por las caderas.



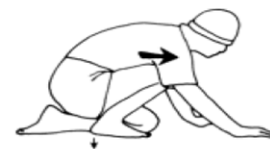
#### 458 Estiramiento para las ingles, rodillas, tobillos.

Colocarse en cuclillas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo e inclinar el cuerpo hacia delante por la zona de las caderas.



#### 459 Estiramiento para el tendón de Aquiles y tobillo

Poner los dedos del pie casi paralelos a la rodilla de la otra pierna, permitir que el talón de la pierna flexionada se levante un poco. Tirar de él hacia abajo mientras empujamos adelante el muslo con el pecho y el hombro. No poner plano el talón.



#### 460 Estiramiento del psoas-iliaco

Colocar una pierna hacia delante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo. La otra rodilla debe descansar en el suelo. Bajar un poco la cadera hasta sentir el estiramiento.



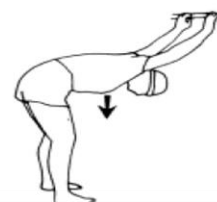
#### 461 Estiramiento de piernas y cadera.

Colocarse de pie a escasa distancia de un apoyo, colocar los antebrazos en él, descansando la cabeza sobre las manos. Echar hacia atrás una pierna y llevar la cadera hacia delante sin elevar el talón.



#### 462 Estiramiento de la parte superior del cuerpo.

Colocar ambas manos, separadas por la anchura de los hombros, sobre un valla, dejar caer la mitad superior del cuerpo mientras se mantienen las rodillas ligeramente flexionadas.



463 Estiramiento para el triceps.

Sostener un codo con la mano del otro brazo. Tirar del codo hacia la nuca.



464 Estiramiento par la parte superior del hombro.

Entrelazar los dedos y estirar los brazos por encima de la cabeza y un poco hacia atrás.



465 Estiramiento para el pectoral.

Entrelazar los dedos por detrás del cuerpo y estirar los brazos hacia arriba.



466 Estiramiento para el cuello.

Girar la cabeza manteniendo la espalda erguida.

